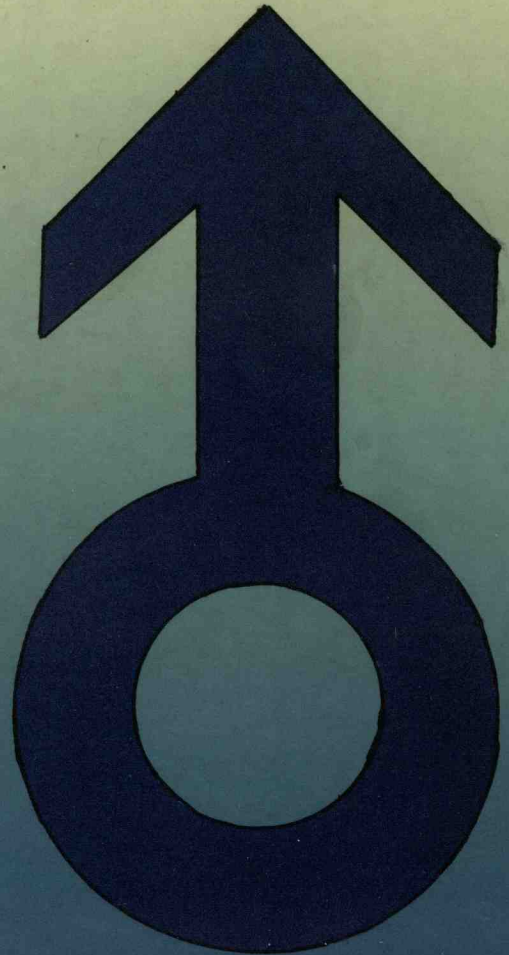
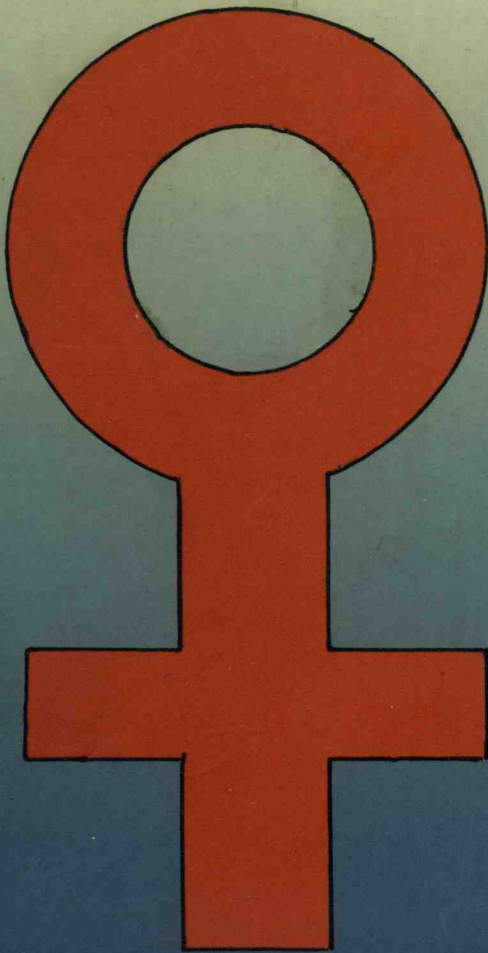


28233

IDRC-LIB

28233



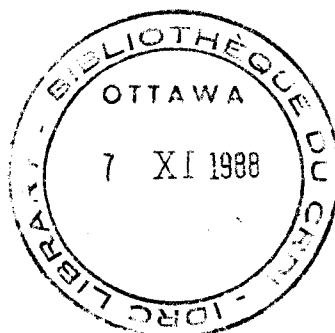
EDUCACION SEXUAL

ARCHIV
28233

CLARA ELSA MONROY

AUGUSTO ROJAS

EDUCACION SEXUAL



Centro Internacional de Investigaciones para el Desarrollo
C.I.I.D.
Bogotá, D.E., 1988

ARCHIVO
613.88
1765

Los científicos que han estudiado el comportamiento sexual han demostrado la importancia de la Educación en el comportamiento sexual de las personas. Sin lugar a dudas quienes han recibido información científica, veraz y confiable sobre la Sexualidad, la Anatomía y la Fisiología reproductiva, tienden a ser más responsables que aquellos que no han tenido esta oportunidad.

CONTENIDO DE LA GUIA

- INTRODUCCION Y PRESENTACION**
- PRIMERA UNIDAD "YO SOY ASI"**
 - Actividad 1 "Es Importante Aprender"
 - Actividad 2 "¡Aprendemos!"
 - Actividad 3 "Dichos y Refranes"
 - Actividad 4 "Doctora Corazón"
- SEGUNDA UNIDAD "NUESTRO CUERPO"**
 - Actividad 1 "Así Somos"
 - Actividad 2 "Qué hermoso es mi cuerpo"
 - Actividad 3 "Cosas que Dicen"
 - Actividad 4 "Como cambia nuestro cuerpo"
 - Actividad 5 "El caso de Rocío"
- TERCERA UNIDAD "NACE UN BEBE"**
 - Actividad 1 "Qué bello es ser madre"
 - Actividad 2 "Un Juego Responsable"
 - Actividad 3 "Mi nacimiento"
 - Actividad 4 "Mitos y Creencias"
- CUARTA UNIDAD "PODEMOS SER RESPONSABLES"**
 - Actividad 1 "Hay que tomar Decisiones"
 - Actividad 2 "Un Hombre, Una Mujer"
 - Actividad 3 "Clarita y Fernando"
 - Actividad 4 "Preguntas y Respuestas"
 - Actividad 5 "Hay que prevenir las enfermedades"
 - Actividad 6 "Todos somos responsables del Mundo"

INTRODUCCION Y PRESENTACION

Este material es producto de la experiencia en Educación Sexual de los autores y de la actividad realizada con base en la guía con el grupo objeto de una investigación más general, llevado a efecto con el "Servicio Juvenil", "Colegio Jorbalan" de Bogotá y "Servicio Juvenil de Miraflores" de Cali. En estos grupos se probó y mejoró el material, identificando la dinámica y sus resultados óptimos, en lo que respecta al conocimiento y a la participación. Se espera que estos cambios contribuya a lograr efectos en los comportamientos sobre sexualidad.

Los autores de la guía son la Dra. Clara Elsa Monroy, comunicadora con experiencia en educación no formal y en proyectos de intervención, y el Dr. Augusto Rojas, médico con experiencia universitaria. Ellos han participado a través de la educación formal y no formal, con el tema de educación sexual y manejan los contenidos técnicos y de comunicación claves en estas situaciones, donde se necesitan conocimientos científicos claros, veraces y que sean tan atractivos a los participantes que los impulse a integrarse y a discutirlos de forma dinámica. Con esta experiencia los conocimientos son asimilados más consciente y responsablemente.

La guía se estructura por unidades y actividades y sigue un orden sistemático en cuanto a su desarrollo y su temática que gira en torno a los temas de:

1. Sexualidad humana
2. Responsabilidad Preproductiva
3. Cuidados de Salud
4. Ecología humana

Cada unidad contiene:

1. Título de la unidad
2. Objetivos de la unidad
3. Estrategia y conceptos básicos de la unidad
4. Índice de actividades

Las actividades a su vez se organizan con el siguiente orden:

1. Título de la actividad
2. Objetivo de la actividad
3. Desarrollo de la actividad
4. Ideas importantes
5. Algunos conceptos para recordar

En algunas actividades se intercambian conceptos básicos para recordar y contenidos científicos más desarrollados, especialmente de aquellos que consideramos que puedan existir vacíos o que sus temas por dificultad, ameriten una referencia escrita permanente.

Aunque la guía ha sido elaborada y probada en una población en particular con diferentes grados de escolaridad, las actividades pueden ser aplicadas y desarrolladas para otras experiencias similares de educación no formal, para diversos grados escolares. El orden de aplicación puede variar ya que estas no han sido elaboradas en estricto orden y no son prerrequisitos unos de otros.

La diagramación y justificación de los contenidos debe responder no solo a los conceptos científicos sino a la dinámica que aquí se pretende. La agilidad y claridad de la guía amerita la utilización de grandes espacios en blanco y variedad de dibujos y gráficos, sencillos y en un solo color.

YO SOY ASI

Objetivos:

Esta Unidad se realiza con el fin de que los participantes:

-
- VALOREN SUS CAPACIDADES Y DESARROLLEN UNA IMAGEN SANA Y OBJETIVA DE SI MISMOS
 - IDENTIFIQUEN LAS POSIBILIDADES DE ACTUAR EN SU MEDIO CON EL FIN DE HACERLO MAS AMABLE Y GRATO
 - RECONOZCAN SU INDIVIDUALIDAD Y DESARROLLEN SU AUTO-ESTIMA
 - COMPRENDAN EL VALOR DEL DIALOGO, LA DISCUSION SANA Y LA AUTO-CRITICA EN EL PROCESO DE AUTO-CONOCIMIENTO, CON EL FIN DE LOGRAR UNA CONCRETA Y POSITIVA IMAGEN DE SI MISMOS.
-

ESTRATEGIA

Se realizará a través de una guía al profesor quien hará las veces de facilitador, estimulará el diálogo y la participación activa. Deberá conocer a profundidad los conceptos básicos que constituyen las unidades a fin de cumplir los aspectos contenidos en la guía y resolver los problemas que aparezcan durante la discusión.

Dado lo heterogéneo de los participantes y sus diferentes grados de escolaridad, que van desde el Analfabetismo a algunos cursos de primaria y otros de Educación No-formal, es conveniente utilizar la discusión y la lectura por parte del facilitador, así como gráficas y reuniones en grupos.

Conocerse es muy importante para la realización en la vida. Si alguien se conoce bien, más fácilmente puede resolver problemas y afrontar dificultades.

Conocerse a sí mismo también es aprender a valorarse. Cuando una persona valora lo que es y lo que es capaz de hacer puede desempeñarse mejor en la vida.

Las personas valen lo mismo, sin importar si son hombres o mujeres blancos o negros. No hay un sexo superior ni otro inferior. Los dos son iguales y tienen los mismos derechos. El respeto ante el sexo masculino y femenino establece una relación más libre y placentera.

Es importante conocer lo que cada uno es capaz de realizar, esto permite planear mejor la vida y disfrutar más plenamente.

CONTENIDO DE LA UNIDAD

Actividad 1 Es importante aprender.

Actividad 2 ¡Aprendamos!

Actividad 3 Dichos y Refranes.

Actividad 4 Doctora Corazón.

ACTIVIDAD No. 1**Es importante aprender****OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD**

- Esta actividad está orientada para que los participantes reconozcan la importancia de aprender e identifiquen cuales son sus expectativas, razones y aspiraciones que los llevan a querer participar de un curso de Educación sexual.
- Los participantes deben identificar sus necesidades y expectativas y aclarar lo que el curso les pueda ofrecer.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

- El profesor invita a los participantes a que se organicen por subgrupos
- Los estimula a que identifiquen varios aspectos de lo que les gustaría aprender y piensan que pueden hacerlo durante el curso.
- El subgrupo debe darle prioridad a los aspectos que quieren aprender.
- Reunidos en grupo comparten las necesidades y expectativas que cada subgrupo ha hecho, contándolas, analizándolas y discutiéndolas.
- El profesor copia en el tablero o distribuye tarjetas con las “Ideas importantes” las discute en grupo y saca conclusiones.

IDEAS IMPORTANTES

- A lo largo de la vida se aprende mucho. Cada día es nuevo momento para aprender más.
- La experiencia es una forma de aprender.
- Las personas que no han ido a la escuela no son ignorantes sino que han aprendido a través de la experiencia de la vida.
- No todas las personas aprenden con la misma rapidez ni a todas les interesa aprender lo mismo. Debemos aprender a reconocer nuestros propios intereses y los de los demás.
- Aprender es un esfuerzo que vale la pena para mejorar la vida y sentirnos más satisfechos.
- Hay un dicho popular que dice “No dejes para mañana lo que puedes hacer Hoy”, cuando se toma la decisión de aprender hay que comenzar pronto, no esperar mucho tiempo.

ACTIVIDAD No. 2**¡Aprendamos!****OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD**

- Esta actividad se orienta con el fin de que los participantes identifiquen sus necesidades concretas de aprendizaje y pueden sacar algunas conclusiones sobre la aplicación de lo aprendido, a través de ejemplos y de la discusión.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

- El profesor o facilitador los organiza por subgrupos
- Los subgrupos deben discutir para qué quieren aprender y el profesor les debe dar prioridad a sus ideas.
- En el grupo general se discute lo encontrado por los subgrupos y se comparten los objetivos que tienen los participantes sobre el uso del Aprendizaje.
- El profesor lee en voz alta, o copia en el tablero las “ideas importantes” las discute con el grupo y saca conclusiones.

IDEAS IMPORTANTES

Todo el mundo dice que es importante estudiar y en verdad que tienen razón. Algunas de las explicaciones que dan importancia al estudio son:

- Aprendo a cuidar y a Educar mejor a mis hermanitos o hijos
- Entre más se sabe menos bobo se és.
- Para leer el periódico y las revistas
- Para aprender sobre el sexo ya que sobre el sexo nadie nos enseña
- Para conocer mejor nuestro cuerpo y saber como funciona
- Hay otras que son de cada persona, discútelas en tu grupo.

ACTIVIDAD No. 3

Dichos y Refranes

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD

- * Para que los participantes descubran a través del análisis de algunos refranes y dichos, valores sociales positivos y negativos con respecto al papel del hombre y la mujer y las relaciones entre ambos.
- Identifiquen la influencia de los refranes y dichos en el desarrollo de la autoestima y autoimagen.
- Identifiquen los valores negativos de los refranes con respecto a la mujer, comprendan la igualdad entre los sexos y comprendan el valor de la Individualidad.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

- El profesor lee en voz alta refranes o dichos populares como los contenidos en la actividad en donde se hace referencia a patrones o arquetipos destructivos o desvalorizantes para uno u otro sexo, especialmente referente a la Mujer.
- En grupo se discute el significado de cada uno de ellos, identificando las creencias, y los patrones que frecuentemente tienen estos refranes: machismo, desvalorización de la mujer y la mujer como objeto sexual.
- Se estimula la participación del grupo proponiendo otros refranes semejantes.
- El grupo identifica y comenta las limitaciones sociales y culturales que se imponen a los hombres y a las mujeres y los problemas que esto puede ocasionar.
- El grupo propone formas más racionales y humanas para mejorar la vida de los hombres y las mujeres.

ALGUNOS REFRANES

- Con dinero y sin dinero
hago siempre lo que quiero
- Las mujeres son de ideas
cortas y pelo largo
- No hay burro que no patee
ni mujer que no lo dé.
- El hombre trabaja y la
mujer gasta. . . para eso
son mujeres.
- Mujer chiquita y tetona
si no es puta es ladrona
- Todas las mujeres son putas
menos mi mamá que es una
Santa.
- El hombre es el Rey de la
creación y el esposo del
hogar.
- Mujer que no moleste es un
Hombre.

ACTIVIDAD 4

Doctora Corazón

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD

- A través de diferentes cartas enviadas a un buzón de periódico, con el fin de buscar consejo, identifiquen y reconozcan la importancia de aprender y el valor de cada momento de la vida.
- Reconozcan que cada día se pueden aprender nuevos aspectos sin importar la edad.

ESTRATEGIA

- Los participantes se reúnen en subgrupos de ambos sexos y diferentes edades
- El profesor debe leerles una de las cartas enviadas al periódico y los participantes deben actuar como la "Doctora Corazón" del periódico.
- Cada subgrupo analiza la situación que les correspondió y elaboran una respuesta apropiada.
- De memoria cada grupo expone los resultados de la discusión y discute con los participantes.
- El profesor consulta y discute los resultados

IDEAS IMPORTANTES

- No importa la edad, siempre se puede aprender, hay un dicho popular que dice "Nunca es tarde para aprender" y es muy cierto.
- No solo se aprende en una escuela, sino también con la experiencia
- Vivir plenamente es aprender cada día aspectos nuevos, interesantes y útiles

ESTIMADA DOCTORA CORAZON:

No se cuántos años tiene y no se si me entienda porque pienso que es joven y bella. Mi caso es muy difícil y me tiene muy preocupada; sucede que me siento muy vieja y fea y sobre todo ¡Gorda! cada día que pasa me siento peor, a tal punto que últimamente no hago sino llorar.

A cada cana y arruga que me sale me siento morir. Creo que mi esposo me va a dejar de querer. Cuando él mira la televisión y ve las actrices tan bonitas que aparecen creo que me compara con ellas.

Yo siempre he sido una mujer buena, excelente esposa y madre pero cada cumpleaños que tengo es un martirio. Le cuento que ni me rio por el temor de que me salgan más arrugas.

Qué hago Dra. Corazón, ayúdeme, dígame algo para no envejecer y ser siempre delgada y bella como las mujeres que salen en televisión.

Gordita desesperada.

Doctora Corazón:

Esta carta la escribo con toda mi alma, buscando un alivio a mi desesperanza.

Sucede que tengo 18 años y trabajo duro para sostener a mis padres y hermanitos, voy por las noches a una escuela de adultos porque quiero aprender y superarme, sin embargo, el problema es que mis amigos dicen que para que pierdo el tiempo porque "burro viejo no aprende a hablar" y que devo es buscar esposa, casarme y tener hijos.

Yo quiero aprender y me siento contento de estudiar aunque algunas veces llego muy cansado. Algunas veces pienso si lo que ago está bien, con lo que me dice la gente estoy dudando de si lo que ago es bueno.

Además no me queda tiempo para dibertirme. ¿Cree usted que estoy muy viejo para estudiar? ¿El estudio me servirá para algo?

Perdone la letra y la hortografía pero es que hasta ahora estoy escribiendo cartas.

Atentamente,

Estudiante confundido

Querida Doctora Corazón:

Soy un hombre respetable, buen esposo y padre. Tengo 62 años y ya tengo nietos. Desde que estaba joven vi por mi casa y ahora por mi hogar. Desafortunadamente no pude estudiar y solo aprendí a leer, escribir y algo de sumar y restar para desenvolverme en la vida.

Hoy mis hijos son bachilleres y tengo una en la universidad, trabajan y son respetados por los amigos, ya no hace falta que yo trabaje tanto porque ellos ayudan. Ahora yo deseo volver a estudiar, aprender geografía e historia que me gusta mucho, y todo lo que enseñan en el colegio, me da un poco de envidia con mis nietos que son tan chicos y saben tanto.

Cuando les dije a mis amigos que pensaba volver a la escuela me dijeron que estaba loco que ya no aprendía por viejo. ¿Usted que cree? ¿Soy muy viejo y ya no puedo aprender? Ayúdeme por favor y deme una orientación.

Atentamente,

Abuelo Estudioso.

IDEAS IMPORTANTES

- Todos podemos aprender no importa la edad.
- Ser viejo es una etapa de la vida. Cada etapa de la vida es diferente y tiene su belleza especial.
- La vida es cambiante y las personas se transforman con estos cambios. Hay que aprender a aceptar los cambios y aprovecharlos.
- Es importante aprender a conocernos a nosotros mismos y a identificar la etapa de la vida en que estamos, para sacarle todo el provecho.
- Debemos entender a nuestros semejantes y respetar su edad y su vida.

NUESTRO CUERPO

Objetivo de la Unidad:

-
- ESTA UNIDAD SE CONSTRUYE CON EL OBJETO DE QUE LOS PARTICIPANTES CONOZCAN EL CUERPO HUMANO, SU ANATOMIA Y FISIOLOGIA Y APRENDAN A APRECIARLO Y RESPETARLO.
 - OFRECE CONTENIDOS SOBRE LAS ESTRUCTURAS DEL CUERPO HUMANO CON EL FIN DE QUE LOS PARTICIPANTES APRENDAN A CONOCERLO CIENTIFICAMENTE Y ENTIENDAN LAS DIFERENCIAS FUNCIONALES DE HOMBRE Y MUJER.
 - SE ORIENTA A ELIMINAR DUDAS SOBRE LOS ASPECTOS FUNCIONALES DEL CUERPO HUMANO DISIPANDO FALSOS TEMORES PARA DAR UNA IMAGEN DE SI MISMO POSITIVA Y PLACENTERA.
 - LA ANATOMIA SEXUAL HUMANA, SU FISIOLOGIA, LOS CAMBIOS, MORFOLOGICOS Y FUNCIONALES DURANTE LA PUBERTAD, LA CONCEPCION, EL EMBARAZO Y EL PUERPERIO CONSTITUYEN TEMAS DE VITAL INTERES PARA LA EDUCACION SEXUAL.
-

ESTRATEGIA

La metodología debe realizarse a través de charlas, dinámicas, donde los participantes tengan toda la libertad de exponer sus temores, creencias y falsos conocimientos sobre los tópicos de anatomía o fisiología sexual y a través de la discusión de experiencias en donde los protagonistas, no hieren la individualidad del sujeto.

Es importante la discusión de las preguntas y quejas, orientadas permanentemente por el profesor, esto apoya la discusión y hace más libre la exposición de dudas y conceptos.

Igualmente dado lo heterogeneo de algunos grupos, teniendo en cuenta su nivel educativo y habilidades para la lectura y escritura, es más oportuno que el facilitador les dé instrucciones y que distribuya gráficas y material impreso.

Si conocemos nuestro cuerpo sabremos como cuidarlo, apreciarlo y respetarlo.

PARE Y PIENSE

- Todos los científicos que han estudiado el comportamiento sexual, han demostrado la importancia de la Educación en el comportamiento sexual de las personas. Sin lugar a dudas aquellos quienes han recibido información científica, veraz y confiable sobre sexualidad y la anatomía y fisiología reproductiva, tienden a ser más responsables que aquellos que no han tenido esta oportunidad.
- Sin embargo es común que las personas piensen que si se recibe Educación Sexual franca y sincera, se incita a que las costumbres se disipen y se acentúe la irresponsabilidad sexual.
- El conocimiento científico del cuerpo humano es muy importante para formarse una adecuada imagen de sí mismo, y quitarse prejuicios sobre "Los modelos" que la propaganda y la televisión imponen para los Hombres y las mujeres, como por ejemplo el ser alto, rubio y con un cuerpo lleno de músculos, o ser rubia y con ojos azules. Estos "Modelos" conducen a una desvalorización de nuestros cuerpos y a sentimientos que disminuyen la autoestima.

Los hombres por ejemplo se preocupan porque no tienen músculos o pelo en el pecho o porque su pene es pequeño y piensan que son inferiores. En parte, esto sucede por la propaganda, el cine y la televisión, pero también sucede por el desconocimiento que tenemos sobre nuestro cuerpo y sobre la gran variabilidad de los seres humanos, que hace que algunos hombres tengan pelos abundantes en el pecho y otros no, o que algunos hombres tengan un pene pequeño y otros tengan un pene grande, siendo que este tamaño no es importante para tener una relación sexual agradable y placentera, o el hecho de ser velludo que es indispensable para ser "Muy Hombre".

- Lo mismo sucede con las mujeres que pueden tener vergüenza o sentirse inferiores por el tamaño de sus pechos o porque su cuerpo no se ajusta a las medidas de las reinas de belleza, por ser muy bajita o con el pelo diferente a la de la actriz de moda.

La idea de que hombres y mujeres deben tener un físico perfecto de acuerdo a la revista y a la propaganda solo sirve para reforzar ideas erróneas frente a nuestro cuerpo. Esta cantidad de perjuicios, prejuicios y preocupaciones de la gente podría ser evitado si se diera información amplia, oportuna y libre sobre la Anatomía y fisiología del cuerpo humano.

Conocer como funciona nuestro cuerpo que además es hermoso, es importante para despejar algunas dudas que usualmente tienen hombres y mujeres con respecto a procesos fisiológicos normales, como por ejemplo la menstruación, el parto, las relaciones sexuales o la anticoncepción. Estudiar estos aspectos no significa que uno debe pasar por la Universidad o ser muy inteligente, basta con conocer los elementos básicos del cuerpo humano y su funcionamiento y su conocimiento permitirá eliminar los temores infundidos y aproximarse a la vida sexual de una manera grata y agradable.

CONTENIDO DE LA UNIDAD

Actividad 1 "Así Somos"

Actividad 2 "Qué hermoso es mi cuerpo"

Actividad 3 "Cosas que dicen"

Actividad 4 "Como cambia nuestro cuerpo"

Actividad 5 "El caso de Rocío"

ACTIVIDAD 1

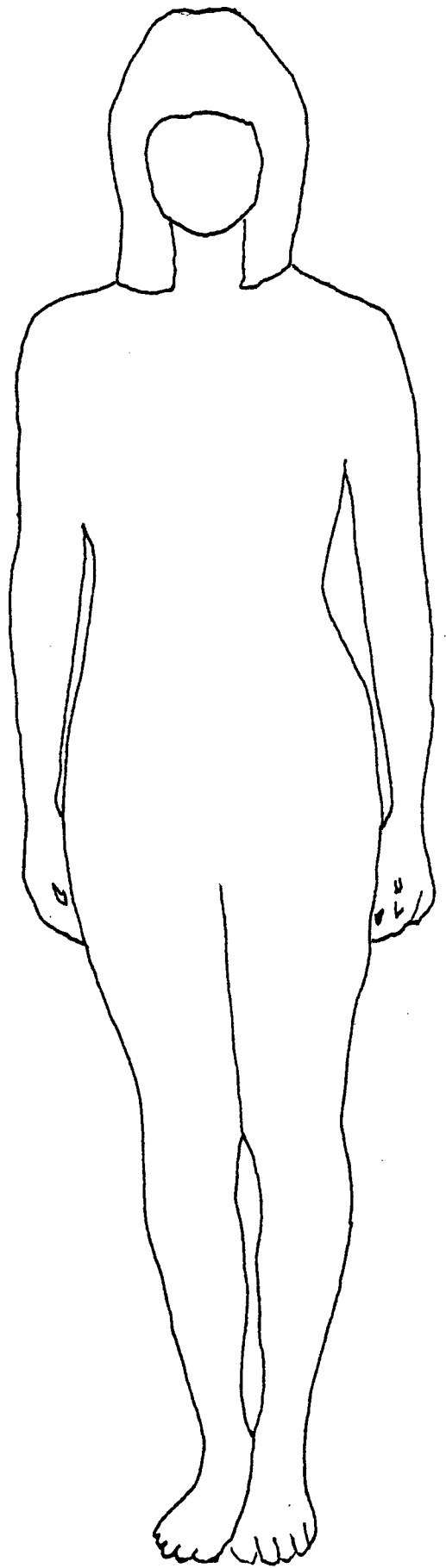
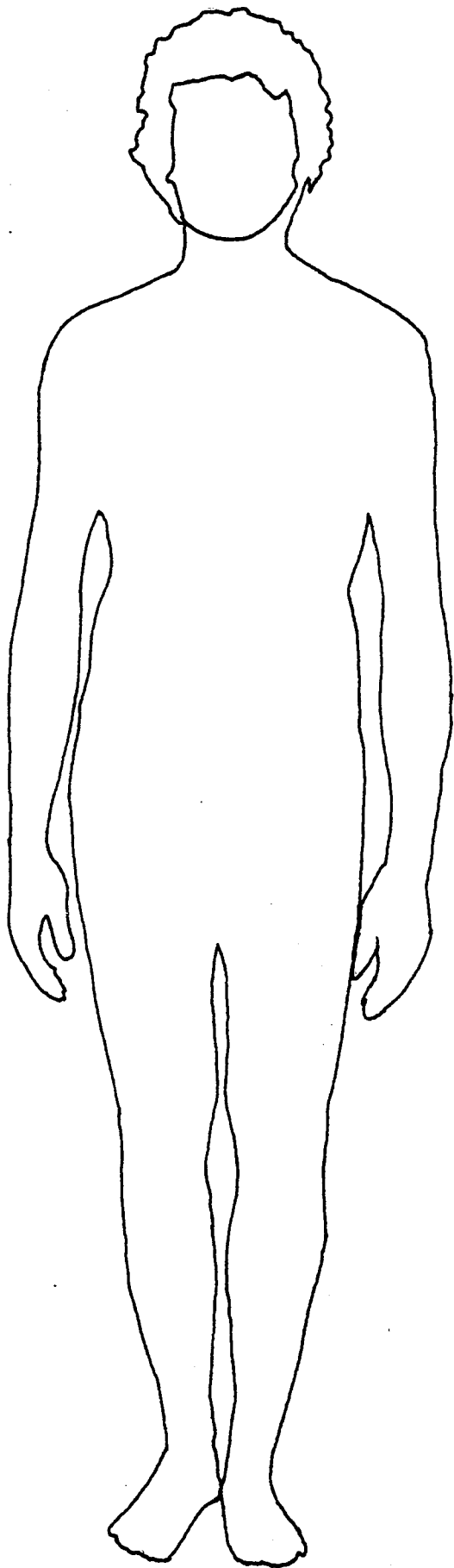
Así Somos

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD

- Para que los participantes adquirieran conocimientos objetivos sobre los genitales Femeninos y Masculinos, identifiquen algunas estructuras anatómicas y conozcan algunos aspectos funcionales.
- Eliminar fantasías y prejuicios sobre la anatomía y fisiología de los órganos sexuales.

ESTRATEGIA Y DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

- El profesor puede iniciar mostrando a los alumnos dos siluetas, una de un hombre y otra de una mujer, en donde no se ilustran los órganos sexuales y preguntan ¿Qué les falta? Así los estudiantes identifican que los genitales hacen parte del cuerpo y que no deben sentir vergüenza al hablar de ellos.
- El profesor pide a los participantes que pinten en una hoja los órganos sexuales masculinos y femeninos. Ellos deben dibujarlos y comentar entre todos la experiencia. ¿Tuvieron dificultades? ¿Sintieron vergüenza de hacerlo? ¿No conocen bien la anatomía ni los nombres de sus partes?
- El profesor expone el tema “ORGANOS SEXUALES HUMANOS”, “FUNCIONES DEL SEXO FEMENINO Y FUNCIONES DEL SEXO MASCULINO”, dando información sobre este tópico y dibujando en el tablero.
- Terminada la exposición y el dibujo realizado por él y pide que se vuelvan a dibujar detenidamente estos.
- Puede volver a discutir los cambios con algunas preguntas:
 - ¿Se conocen mejor los órganos sexuales?
 - ¿No es mejor tener buena información sobre sexo que seguir imaginando lo que no es?
 - ¿Sería oportuno que los jóvenes y niños supieran conocerse?



ORGANOS SEXUALES HUMANOS

Los seres humanos somos más parecidos que diferentes, a pesar de existir una gran variabilidad en las características, las semejanzas entre las diferentes personas, hacen que veamos muy homogéneas las diferencias entre uno y otro sexo, hombre y mujer, estas diferencias son pocas si las comparamos con las igualdades.

Los niños pequeños casi no se diferencian y muchas veces las personas no pueden definir rápidamente a que sexo pertenecen, cuando crecen, la sociedad y la maduración sexual establecen las diferencias sexuales que básicamente están en los llamados ORGANOS SEXUALES y las funciones que estos desarrollan.

Estas diferencias se deben a que la especie humana se reproduce con la participación de dos sexos como ocurre en diferentes especies. La función sexual de reproducción en el hombre se amplía con elementos de afecto y amor y con la inteligencia de que está dotada.

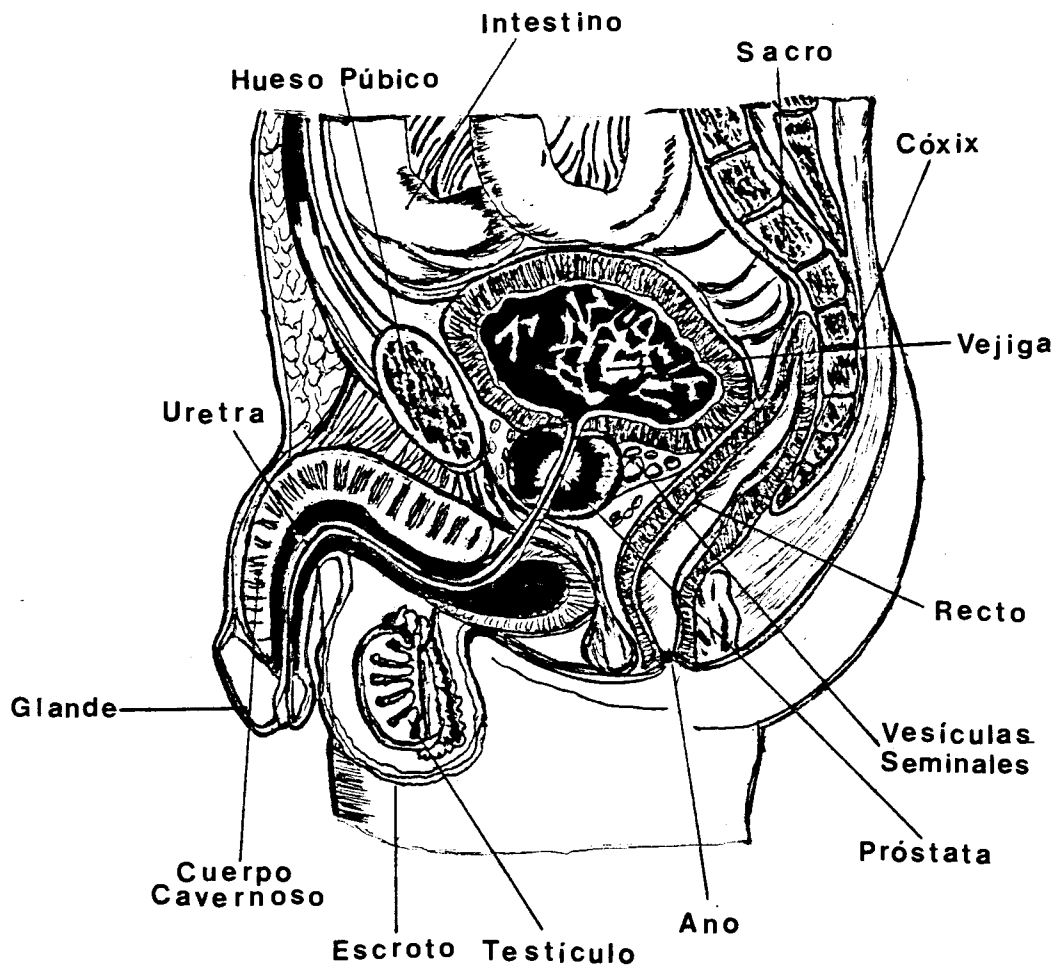
La especie humana, posibilita el manejo racional y responsable de las conductas sexuales y reproductivas.

Es importante que las personas entiendan que hay diferencias entre los dos sexos tanto anatómicas como funcionales y que también entre un mismo sexo hay variaciones normales, así como por ejemplo en el color de los ojos, el tamaño del pene o el volumen de los senos y que esto es normal; también que incluso en una misma persona se presentan cambios en diferentes épocas de su vida.

FUNCIONES DEL SEXO MASCULINO

El sexo masculino tiene funciones específicas, que son las siguientes:

1. **Producción de células sexuales** o espermatozoides que son las células que unidas al óvulo van a producir un nuevo ser.
2. **Eyacuación** o sea la expulsión de los espermatozoides hacia el exterior. Estos espermatozoides son expulsados conjuntamente con una secreción abundante que se llama SEMEN.
3. **El depósito de semen** en la vagina de la mujer.



SISTEMA REPRODUCTOR MASCULINO

FUNCIONES DEL SEXO FEMENINO

Así mismo el sexo femenino tiene funciones muy específicas:

1. **Producción y maduración de las células sexuales femeninas u óvulos.**
2. **Expulsión de los óvulos** hacia las trompas de falopio.
3. **Embarazo:** si ocurre la fecundación del óvulo por el espermatozoide ocurre el embarazo.
4. **Parto:** o sea la salida del producto de la concepción en su etapa madura.
5. **Menstruación:** Expulsión de la capa interna del útero cuando no ocurre el embarazo.
6. **Lactancia:** Producción de leche para la alimentación del recién nacido.

Estas funciones femeninas y masculinas son complementarias, dado que nuestra especie es sexuada y se reproduce con base a dos sexos. Sin embargo a pesar de que existen diferencias en las funciones sexuales, son más las semejanzas entre los sexos.

Los órganos sexuales tanto femeninos como masculinos, tienen dos partes, las Externas y las Internas:

ORGANOS	MASCULINOS	FEMENINOS
EXTERNOS	Pene Testículos Escroto Porción final de la Uretra	La vulva, que incluye los labios mayores y menores y clítoris.
INTERNOS	Conducto deferente Vesículas seminales Próstata Glándulas de Cowper Porción inicial de la Uretra	Vagina Utero Trompas de falopio Ovarios

ACTIVIDAD 2

Qué hermoso es mi cuerpo

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD

- Conocer mejor el cuerpo humano, masculino y femenino, especialmente los órganos sexuales su anatomía y fisiología.
- Dar a conocer la estructura, nombres, forma, ubicación y funcionamiento de los órganos sexuales.
- Estimular el respeto por el cuerpo humano.
- Resolver las preguntas, mitos y creencias sobre los órganos sexuales, con base en la discusión franca y sin temores.

ESTRATEGIA Y DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

- El profesor inicia exponiendo al grupo el tema “Organos sexuales masculinos” y “Organos sexuales femeninos”.

Es preferible entregar a cada participante un dibujo sobre los órganos sexuales con sus partes con el fin de que puedan seguir la explicación, y combinar con el modelo o dibujo que posee el profesor.

- El profesor estimula preguntas sobre el tema y discute los mitos y creencias más frecuentes.
- Al finalizar el profesor reparte un dibujo con las partes de los órganos sexuales con el fin de que los participantes coloquen los nombres en casillas vacías.

ORGANOS SEXUALES MASCULINOS

ORGANOS EXTERNOS

ESCROTO: Es el saco de piel que contiene los testículos, junto con el Pene es la parte externa visible de los genitales masculinos.

TESTICULOS: Son los órganos encargados de producir los espermatozoides y donde se producen las hormonas masculinas que son responsables de la aparición de las barbas, la voz gruesa y otras características propias del hombre.

PENE: Es el órgano más visible, su forma es cilíndrica y su punta es de mayor grosor y se llama **GLANDE**, su tamaño es variable y elástico, lo que posibilita que aumente de tamaño, cuando se tiene una **ERECCION**.

En el interior del pene se encuentra la uretra, conducto por el que salen la orina y el **SEMEN**.

El pene es muy sensible, cuando el hombre es estimulado experimenta sensaciones placenteras que hacen que el pene aumente de tamaño y se ponga erecto, es el mecanismo de la erección que permite una mejor predisposición para la introducción del pene a la vagina de la mujer durante el acto sexual.

ORGANOS INTERNOS

VESICULAS SEMINALES: Producen parte de las secreciones que salen con los espermatozoides y que constituyen el semen.

PROSTATA: También producen secreciones que forman parte del semen y acompañan a los espermatozoides.

URETRA MASCULINA: Es un canal que comienza en la vejiga y atraviesa el pene. Su función es dejar salir la orina hacia el exterior y cuando hay eyaculación transportar el semen.

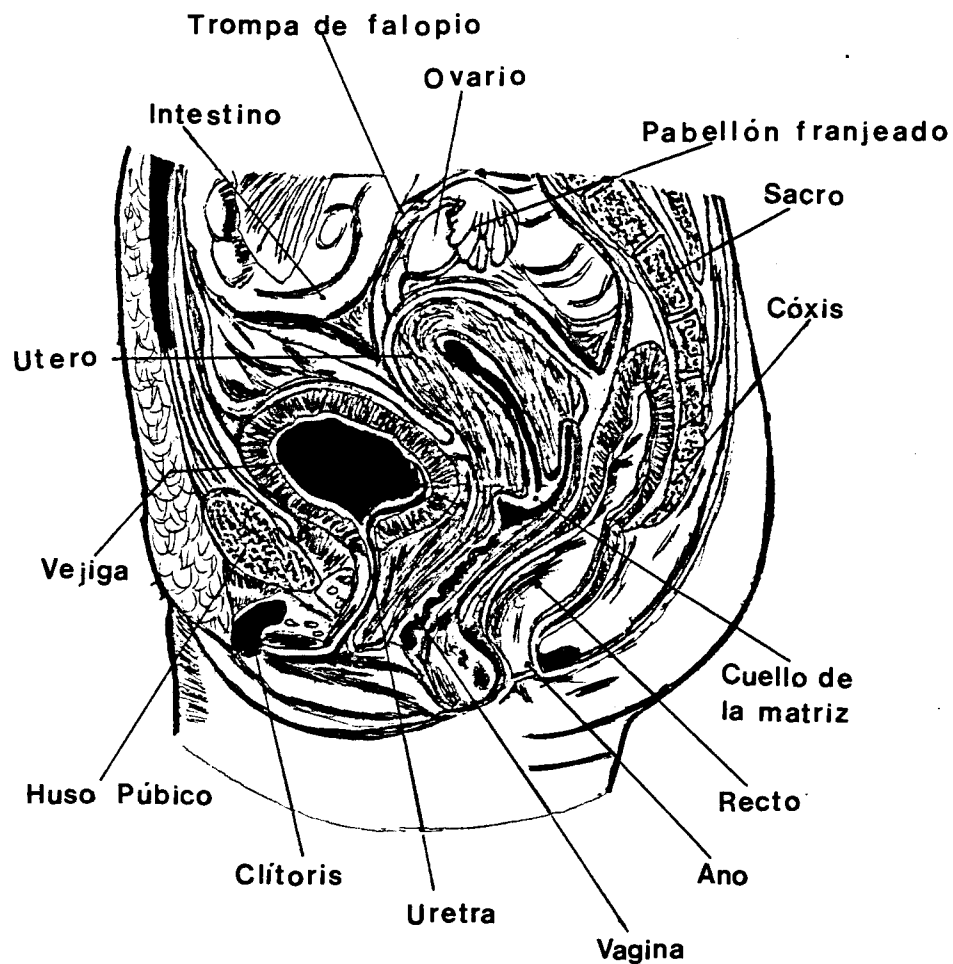
ORGANOS SEXUALES FEMENINOS

ORGANOS EXTERNOS

VULVA: Todo el conjunto de órganos sexuales externos de la mujer se denomina vulva y son varios; Labios mayores, labios menores, clítoris y entrada a la vagina.

LABIOS MAYORES: Estos hacen parte de la vulva y son dos pliegues de piel que cubre a los labios menores y la entrada a la vagina.

LABIOS MENORES: También son dos pliegues de piel, más delgados que se encuentran por debajo de los labios mayores y cubren parcialmente la entrada a la vagina.



SISTEMA REPRODUCTOR FEMENINO

CLITORIS: Es un órgano que se encuentra por debajo de los labios menores, es pequeño, muy sensible y su estimulación provoca en las mujeres sensaciones de agrado y satisfacción.

ENTRADA A LA VAGINA: En la parte inferior de la vulva y cerca al ano, se encuentra la entrada a la vagina. En algunas mujeres se encuentra un tejido que cubre parcialmente la entrada a la vagina y se llama HIMEN.

En la mayoría de los casos el himen desaparece cuando el pene entra a la vagina, durante la primera relación sexual, pero el himen puede faltar en mujeres que nunca han tenido relaciones sexuales y puede existir en mujeres que si las han tenido.

ORGANOS INTERNOS

VAGINA: Es un canal muscular, elástico, cuyas paredes están en contacto pero que como consecuencia de la estimulación sexual, su longitud y anchura aumenta, creando una cavidad y permitiendo un mejor paso del pene. Así mismo las paredes se humedecen con el fin de permitir una mejor lubricación durante el acto sexual.

Es a través de la vagina que ocurre el parto y por donde sale la menstruación y el lugar donde el pene deposita el semen durante el acto sexual.

UTERO: Es un órgano muscular, hueco, en donde se implanta el huevo fecundado y donde crece el feto. Cuando no existe fecundación, el útero deja salir su capa interna y se produce la menstruación.

TROMPAS DE FALLOPIO: Son los dos conductos por los cuales se transporta el huevo liberado del ovario al útero. También son el sitio donde ocurre la fecundación entre espermatozoide y óvulo.

OVARIOS: Son dos órganos en donde se maduran las células femeninas (Ovulos). Producen las hormonas que son las responsables de los caracteres femeninos, como el crecimiento de los senos.

HIMEN: Es un tejido delgado que cubre parcialmente la entrada a la vagina. Usualmente es roto con el primer contacto sexual al introducir el pene. Sin embargo algunas veces se rompe al practicar ejercicios o puede que la experiencia sexual no la rompa.

PRODUCCION DE ESPERMATOZOIDES

Los espermatozoides son producidos por los testículos, glándulas que también producen las hormonas masculinas. Los hombres tienen dos testículos, el izquierdo queda un poco más abajo que el derecho.

El espermatozoide es muy pequeño y solo es posible verlo con el microscopio, que es un aparato que aumenta el tamaño de los objetos. Su aspecto se asemeja a un renacuajo, con una cabeza y una cola larga que le permite moverse. Los espermatozoides se mezclan con las secreciones de las vesículas seminales y con las secreciones producidas por la próstata para formar el **semen** o **esperma**, este semen sale por la **URETRA**, que es el conducto que atraviesa todo el pene. También por la uretra sale la orina, así que tiene dos funciones, servir de canal de salida del semen y de la orina, sin embargo el semen y la orina no salen al mismo tiempo. Cuando el semen se expulsa, la abertura de la vejiga con la uretra se cierra y no puede salir la orina.

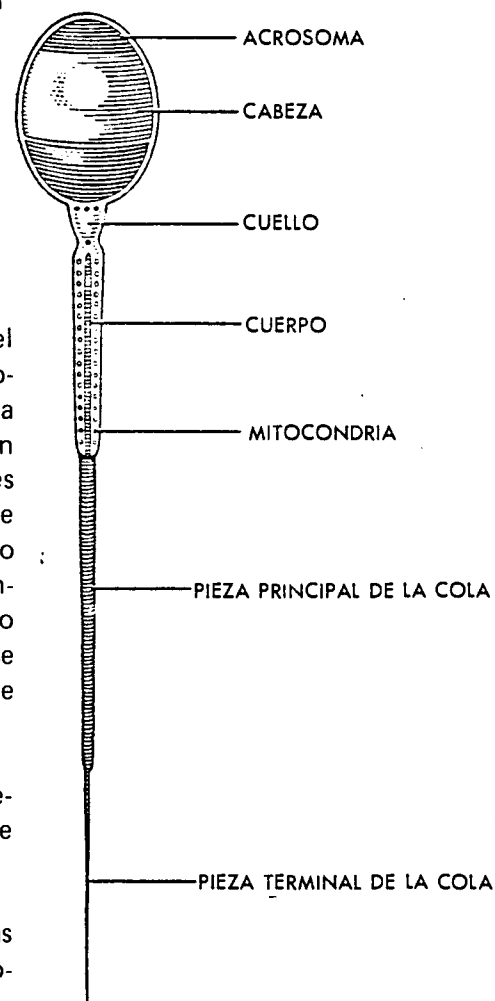
Para eliminar el semen los músculos del pene se contraen y el semen es arrojado por chorros pequeños, esto es la **eyaculación** que produce una sensación placentera: **EL ORGASMO**.

En cada eyaculación sale una cantidad de semen variable pero más o menos contiene entre nueve a quince millones de espermatozoides.

ASI OCURRE LA ERECCION

El pene está formado por un tejido muy suave parecido a una esponja, rodeado de una piel muy elástica. Cuando existe una excitación el tejido se llena de sangre y hace que el pene aumente su tamaño y su espesor, volviéndose duro y erecto. Si el estímulo que ha causado la erección continua, la excitación aumenta y puede producirse la eyaculación de semen y el orgasmo, el pene pierde la erección.

El mecanismo de la erección que se requiere para tener una relación sexual posibilita dos de las funciones del pene: la eyaculación y el depósito de los espermatozoides en la vagina de la mujer.



ESTRUCTURA DE UN ESPERMATOZOIDE

ACTIVIDAD 3

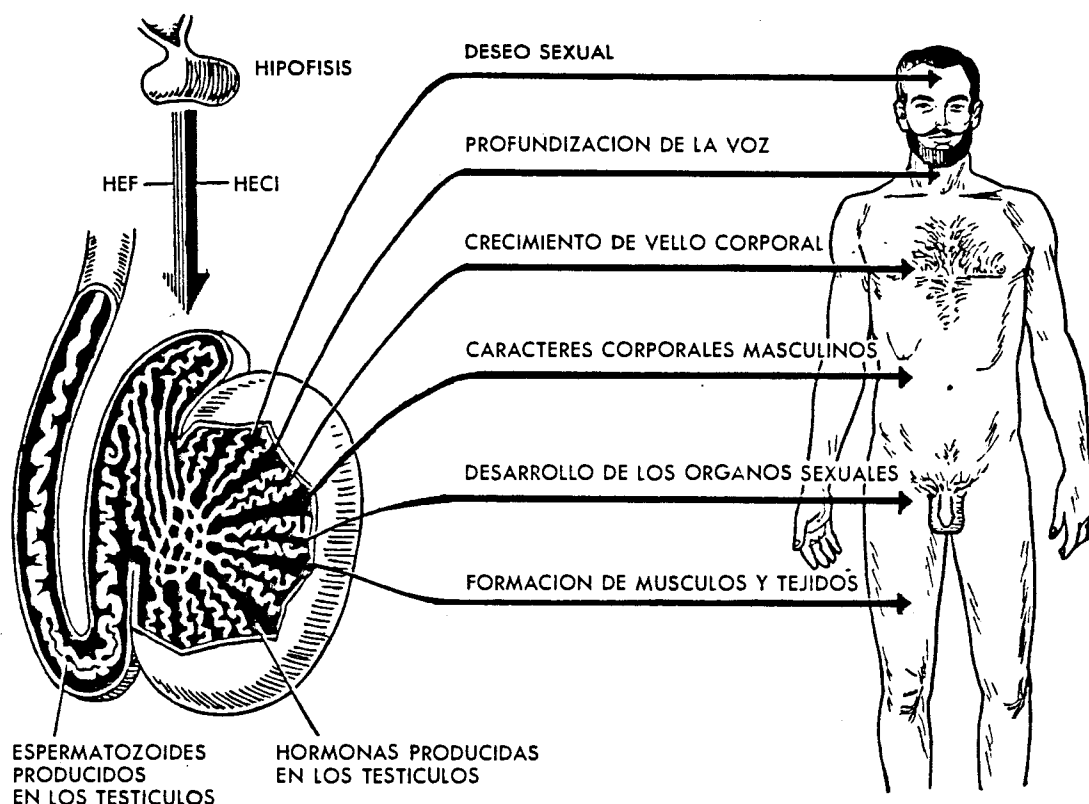
"Cosas que se dicen. . ."

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:

- Analizar críticamente los mitos y prejuicios en torno a los estereotipos de hombre y mujer.
- Desarrollar la capacidad de relacionarse con otra persona sin necesidad de tener ideas preconcebidas y estereotipos.
- Que los participantes puedan analizar críticamente los mensajes de propaganda de los medios de comunicación.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

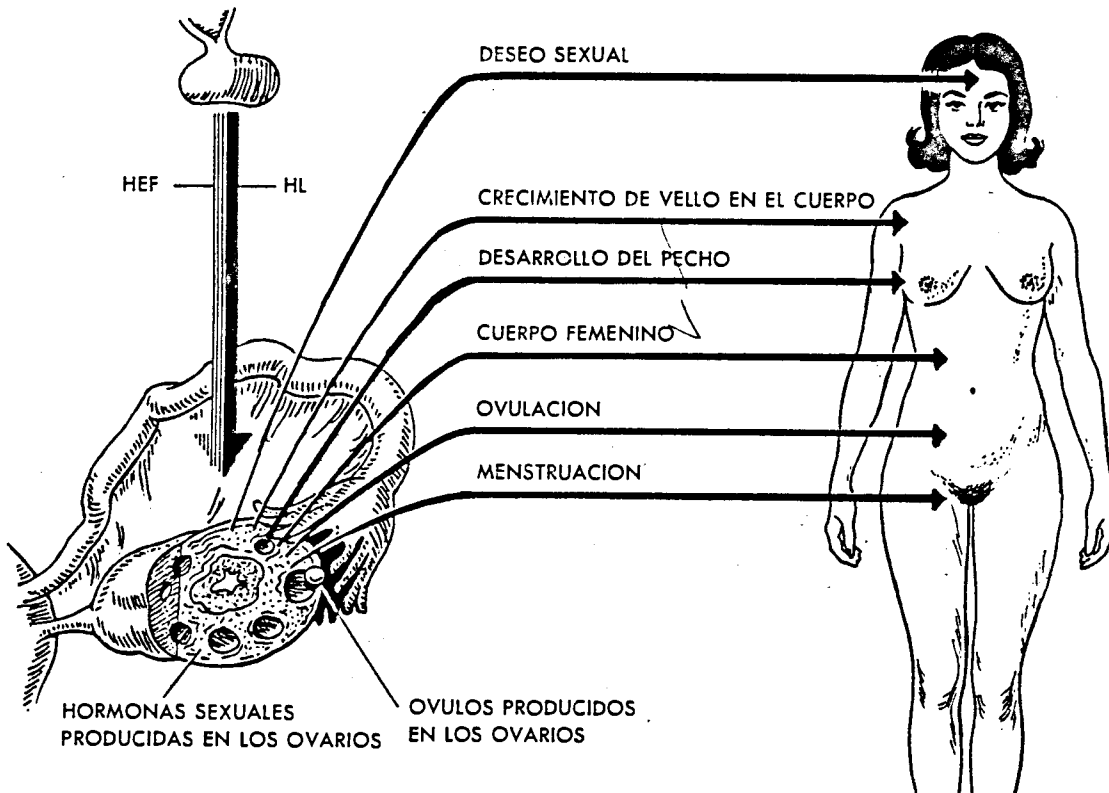
- Los participantes deben llevar recortes de periódicos, revistas, y seleccionar además titulares de noticias y frases de propaganda en donde se muestra una imagen empobrecida de hombres o mujeres o imágenes deformados de ellos.
- Se leen los recortes y se analizan los mitos, prejuicios y estereotipos que hayan encontrado, identificando el daño que se hace de la imagen real de las personas.



CARACTERES SEXUALES SECUNDARIOS

ANUNCIOS

- Como volverte una chica sexy
- ¡Se te va! Sedúcelo comprando un supercarro Ferrari
- Para que no se te escape, usa desodorante Switch
- Con Shampoo Soap caerán a tus pies.
- Rambo y él pegan igual
- Bestia como un animal, por eso gusta a las mujeres
- Con ropa interior Vanitex el hombre no querra nunca salir de la casa
- Lea la revista para hombres, ¡Muy hombres!
- Sea macho, fume cigarrillos Camello
- Una verdadera mujer usa medias Cunitti



CARACTERES SEXUALES SECUNDARIOS

ACTIVIDAD 4

Cómo cambia nuestro cuerpo

OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD

- Esta actividad está orientada para que los participantes recorran los cambios propios de la pubertad e identifiquen sus cambios físicos y los de las personas que están en esta edad. Así pueden identificar sin temor los procesos normales que ocurren durante esta etapa.
- Facilitar la discusión de los participantes sobre aspectos que usualmente temen o les dá vergüenza hablar para aclarar los aspectos biológicos propios de esta edad.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

- El profesor invita a los participantes a que se organicen por pequeños grupos.
- Pide a los participantes que identifiquen los cambios que ellos han detectado en las muchachas de 10-12 años y en los muchachos entre 12 y 14 años, como estatura, aparición de los vellos, aparición de la menstruación y de los senos en las muchachas.
- El profesor invita a dar una explicación sobre estos cambios.
- El profesor en grupo explica los contenidos de “Los cambios de la pubertad en los muchachos y las muchachas” contenidos en la unidad.
- Después de la explicación se estimulará la discusión, los cambios de conceptos, ideas erróneas y temores de los participantes.

LOS CAMBIOS EN LA PUBERTAD EN LOS MUCHACHOS Y MUCHACHAS

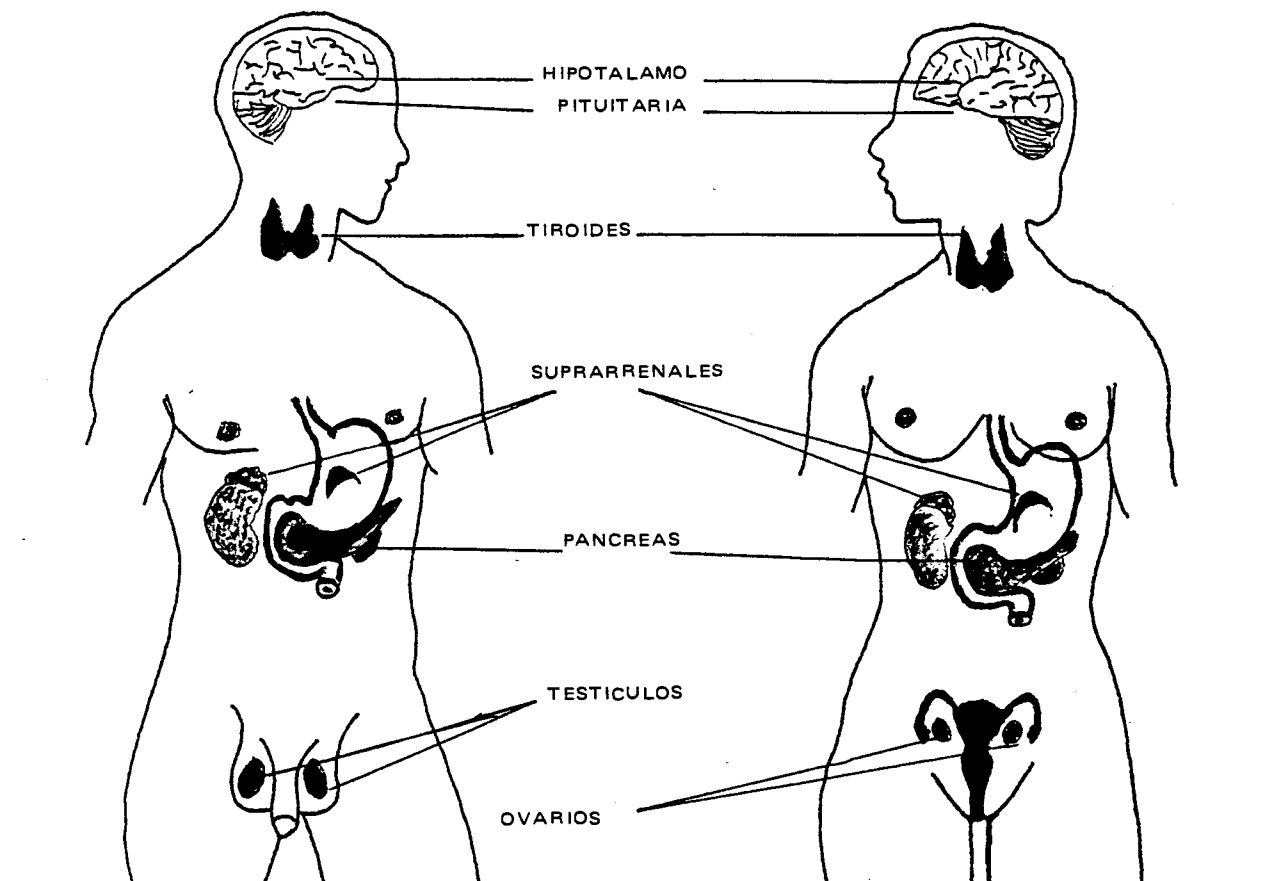
LA PUBERTAD

Es el momento en el cual, en el organismo de hombres y mujeres ocurre la maduración de los órganos sexuales y por tanto suceden cambios físicos y psicológicos, algunos visibles como el aumento de la estatura y la aparición de los senos en las muchachas y otras menos evidentes como los cambios de conductas.

LA PUBERTAD EN LAS MUCHACHAS

Cada muchacha tiene su propio período de aparición de la pubertad, esta aparición es muy variable, usualmente ocurre entre los 10 a 12 años de edad a diferencia de los muchachos en quienes ocurre entre los 12 a 14 años. En general se puede decir que la aparición de la pubertad y el desarrollo de las niñas es más rápido que el de los niños en quienes es más lento.

ALGUNAS GLANDULAS EN EL HOMBRE Y EN LA MUJER



El primer cambio es el desarrollo de los pechos o mamas que pueden crecer poco o mucho de acuerdo a la constitución física de la muchacha, los pezones crecen y salen al exterior.

Ocurre un crecimiento en estatura de cerca de 10 cms. en pocos meses. La mayor parte de las niñas alcanza una máxima estatura a los 16 años, mientras que los hombres crecen hasta los 18 o más años.

El contorno del cuerpo se torna redondeado y las caderas se ensanchan, al mismo tiempo aparece vello en el pubis y en los labios mayores que poco a poco se va espesando. Posteriormente aparece el vello axilar.

Entre los 12 y 13 años aparece la MENSTRUACION. Existe una gran variación en la aparición de la primera menstruación, en muchachas que viven en climas cálidos suele aparecer antes que las que viven en climas fríos, pero siempre es muy variable.

LA PUBERTAD DE LOS MUCHACHOS

Alrededor de los 12 años el pene y el escroto de los muchachos comienza a aumentar de tamaño y aparece el vello púbico que al comienzo es suave y luego se vuelve oscuro y grueso. Los testículos comienzan a crecer y se inicia el proceso de activación de las células que darán origen a los espermatozoides.

Entre los 13 y 14 años es frecuente que se presente la eyaculación en los muchachos y es común que se presente durante el sueño, esto no debe preocupar porque es normal.

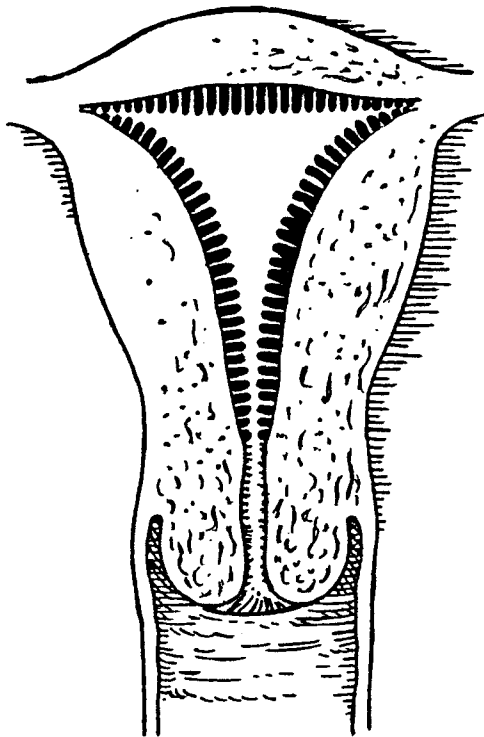
Después aparece el vello axilar, la barba y el bigote y el muchacho inicia un cambio de voz. En este período crecen y el cuerpo adquiere una diferente conformación se amplían los hombros y se desarrollan los músculos.

Es muy importante saber que esta etapa es de cambios y transformaciones. Tanto para los muchachos como para las muchachas la pubertad es una edad muy importante, el deseo sexual aumenta y el interés por estas actividades aumenta, pueden entrar en conflicto si no tienen una orientación pronta y veráz, por eso se impone una adecuada educación sexual para disminuir el sentimiento de fracaso y de culpa y sobre todo para sentar las bases sólidas del desarrollo sexual posterior.

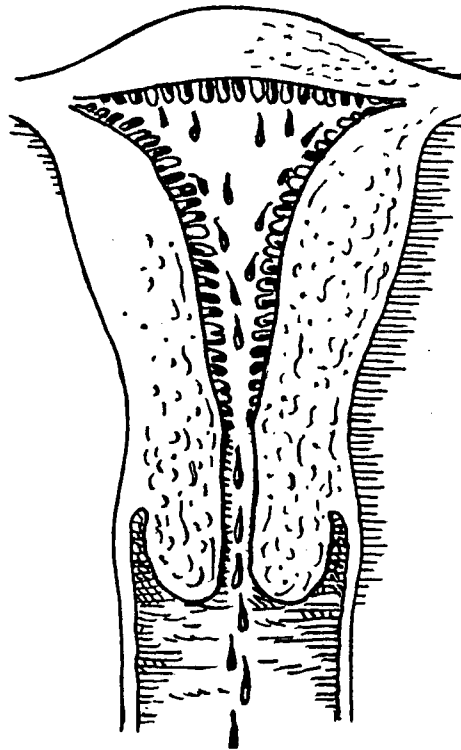
LA MENSTRUACION

Al nacer la mujer posee 400.000 óvulos en proceso de maduración, pero es en la pubertad que la maduración de ellas se completa, un solo óvulo se madura cada mes. El proceso de maduración se termina cuando la mujer entra en la menopausia, más o menos a los 45 años, cuando ya no maduran más óvulos.

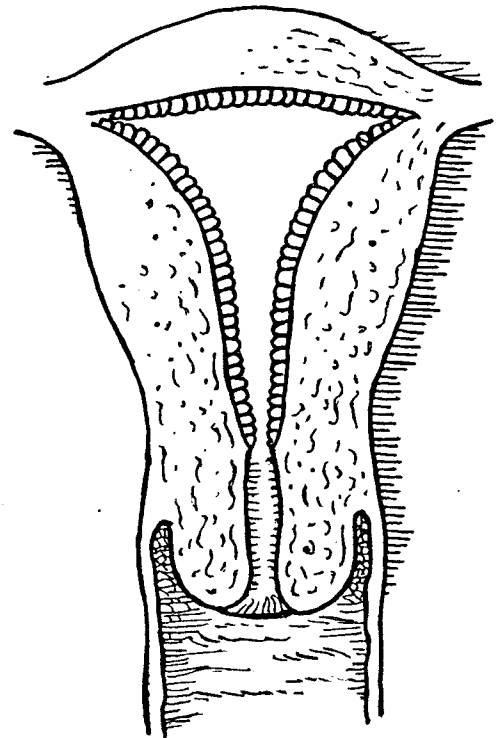
REVESTIMIENTO DEL UTERO EN TRES ETAPAS



ANTES DE LA MENSTRUACION



DURANTE LA MENSTRUACION



DESPUES DE LA MENSTRUACION

Es en la pubertad en que **aparece la primera menstruación.**

Muchas personas creen que la menstruación es una enfermedad y que la mujer cuando tiene la menstruación está sucia y que no debe hacer ningún ejercicio o bañarse porque es muy malo, pero todo esto son falsas creencias, ya que la menstruación es un proceso normal, fisiológico y natural que no impide a la mujer sus funciones normales.

ACTIVIDAD 5

El Caso de Rocío

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD

- Dar a conocer los elementos básicos de la fisiología de la menstruación, con el fin de aclarar dudas y creencias sobre su aparición.
- Eliminar mitos y creencias sobre la menstruación y responder preguntas sobre el mismo tema que la gente normalmente tiende hacer.
- Discutir algunos comportamientos de los adultos con respecto a la educación de los jóvenes.

ESTRATEGIA Y DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

- El profesor divide el grupo en subgrupos y lee en voz alta la narración de “El caso de Rocío” y estimula la discusión.

¿Cómo actuó la profesora?, ¿Y la madre?

¿No era más oportuno que la niña supiera antes?

¿Cómo actuó la mamá?

¿Es cierto lo que respondió?

¿Con la menstruación si puede hacer ejercicio?

¿Se puede bañar?

¿Por qué dice la gente que la niña está enferma?

EL CASO DE ROCIO

Rocío tiene 12 años. Es una niña muy despierta y estudiosa, le gusta comer y hacer ejercicio, en el colegio, todas las amigas quieren a Rocio porque es muy divertida y amistosa.

Un día que se encontraba en clase de historia una amiga le dijo:

- Rocio, has manchado la falda de sangre!
Rocio notó que en efecto tenía la falda manchada de sangre y sintió mucha vergüenza. Al sonar la campana para salir del colegio, la niña le contó lo sucedido a su profesora, ella le respondió:
- Vé y dile a tu mamá, qué te pasó porque es mejor que ella te explique, eso no me corresponde a mí.

La niña corrió a su casa y llamando suplicó a su mamá

- Mamá, mamá, he manchado de sangre la ropa, no se que me pasó, pero no me duele nada, su mamá le contestó:
- ¡Ah ya te enfermaste!, ¡Te cogió el viejito! eso le pasa a todas las mujeres. De ahora en adelante todos los meses enfermarás y te saldrá sangre, no debes correr, ni bañarte y especialmente en esos días no debes comer alimentos picantes o calientes.

Rocio se sintió más confundida porque no se sentía enferma y no entendió por qué le había sucedido eso. . .

COMO OCURRE LA MENSTRUACION

Algunas sustancias del cuerpo que se llaman hormonas y que están en la sangre, hacen que los ovarios maduren y dejen salir un óvulo cada mes. El óvulo que ha madurado en el ovario sale y es atrapado y conducido por las **trompas**, con dirección al útero.

Cuando ha ocurrido la relación sexual se puede producir la fecundación a lo largo de la trompa, es decir la unión del óvulo y el espermatozoide para formar un nuevo ser.

El óvulo fecundado desciende hacia el útero que se ha preparado para mantenerlo durante nueve meses. Así comienza el embarazo.

Pero si no ocurre la fecundación, es decir, si el óvulo no se encuentra con el espermatozoide, se desintegra y la pared interna del útero se desprende y sale por la vagina. **ESTO ES LA MENSTRUACION Y ASI OCURRE TODOS LOS MESES**, mientras no ocurra la fecundación.

OTRAS IDEAS IMPORTANTES

Aunque la mayoría de las mujeres tienen una menstruación cada 25 a 30 días, es normal que sea también entre 21 y 35 días. Lo más importante es que estos ciclos sean regulares, es decir de 28 o de 21 en 21 o de 35 en 35 días.

Es frecuente que los dos primeros años, después de la primera menstruación, ésta sea muy irregular, puede venir dos veces al mes o cada dos meses, pero pasado este tiempo se regulariza.

Lo más frecuente es que la menstruación de la mujer dure 3 a 5 días, pero existe mucha variación, algunas mujeres tienen menstruación durante siete u ocho días y otras durante dos días, lo mismo sucede con la cantidad, algunas veces es abundante el primer día y poca en los siguientes, o es abundante por dos días. Lo importante es que las mujeres deben conocer su menstruación, cómo es su ciclo, cuánto dura y cuánta es su cantidad.

También algunas mujeres sienten algunos malestares, o sea algunas contracciones del útero que son molestas. Si el cólico es muy intenso es bueno consultar al médico.

La menstruación se acaba entre los 45 y 50 años y esta suspensión se llama MENOPAUSIA. Esto significa que los ovarios no producirán más óvulos y que la mujer no tendrá más menstruación y no podrá concebir más hijos, pero esto no tiene nada que ver con las relaciones sexuales, la frecuencia o la satisfacción por tenerlas.

NACE UN BEBE

OBJETIVO:

-
- OFRECER EL CONOCIMIENTO DEL MUNDO DE LA REPRODUCCION HUMANA, PARA QUE ESTA PUEDA SER ABORDADA LIBRE Y RESPONSABLEMENTE.
 - DAR ALGUNAS INDICACIONES SOBRE LOS CUIDADOS QUE LA MUJER DEBE TENER DURANTE EL EMBARAZO.
 - DISCUTIR ALGUNOS MITOS Y CREENCIAS SOBRE EL EMBARAZO.
 - BRINDAR CONOCIMIENTOS CIENTIFICOS Y VERACES SOBRE EL PARTO Y OTRAS CONDICIONES BIOLOGICAS DE LA MUJER.
-

ESTRATEGIA

Esta unidad se realizará a través del desarrollo de las actividades contenidas en la guía, el procesor hará las veces de facilitador estimulando el diálogo y la discusión.

El profesor deberá conocer a profundidad los contenidos creativos de la unidad con el fin de que pueda resolver todas las inquietudes de los estudiantes.

Dado que es posible que los alumnos sean dispares con respecto a una escolaridad y nivel de escritura, es oportuno utilizar la discusión de la lectura en voz alta y el material gráfico como soporte importante para superar las barreras de lecto-escritura.

IDEAS BASICAS

- El conocimiento del proceso de la reproducción humana posibilita que esta sea decidida más libremente y planificada.
- El conocimiento del proceso de la reproducción humana permite prevenir algunos eventos de enfermedad y cuidar mejor a la embarazada y al niño por nacer.
- Tener claridad sobre ideas y mitos de la reproducción humana, embarazo y parto que permiten tener un mejor cuidado de la madre y el niño.
- El embarazo y el parto no son enfermedades sino procesos biológicos.
- El conocimiento de las funciones reproductivas proporciona elementos para que la decisión de procrear sea libre y a conciencia, y no por la casualidad, o por presiones externas.

CONTENIDO DE ACTIVIDADES:

Actividad 1 "Qué Bello es Ser madre"

Actividad 2 "Un Juego responsable"

Actividad 3 "Mi Nacimiento"

Actividad 4 "Mitos y Creencias"

ACTIVIDAD 1

¡Qué bello es ser madre!

OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD:

- Ofrecer información clara y veráz sobre el embarazo, parto y puerperio, con el fin de que los participantes puedan adquirir ideas científicas sobre estos procesos biológicos y puedan adoptar las normas y cuidados propios de ellos.
- Eliminar creencias y mitos peligrosos sobre el embarazo, parto y puerperio con el fin de cuidar a la madre y al niño por nacer.
- Ofrecer algunas orientaciones sobre el cuidado de la madre y el niño durante algunos procesos biológicos importantes.
- Estimular la responsabilidad reproductiva y la planificación de la Familia.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

- El expositor comenta el tema: “La fecundación y el embarazo”
- El facilitador lee la historia sobre “El embarazo de Juana” y pregunta a los participantes si lo han entendido.
- Estimula preguntas sobre el texto que los participantes quieran aclarar.
- El profesor o facilitador debe estimular las diferentes preguntas para que el grupo discuta y ofrece respuestas a sus inquietudes.

¿Porque se preocupó Juana?

¿Qué opina de la respuesta de Pedro?

¿Qué le aconsejó Rosa?

¿Qué le aconsejó Lola?

¿Porque Lola le previno de un aborto en sitios sin aseo?

¿Qué debería hacer Juana?

- Los participantes deciden una o varias alternativas de Juana pero deben identificar las consecuencias de los temas de cada alternativa.

EL EMBARAZO DE JUANA

Juana es madre de 4 niños

- Doctora, estoy embarazada?
- Si Juana. Tienes que venir al control prenatal.

Juana se va pensativa a la casa a esperar a su marido.

- Pedro, fui a consulta médica por la mañana y como lo presentía, ¡estoy embarazada!
- NO me cuente, y ahora que vamos a hacer? yo estoy muy mal de plata, porque no se cuidó, ¡Ya verá usted que va hacer!

Al otro día en el mercado Juana consulta su problema

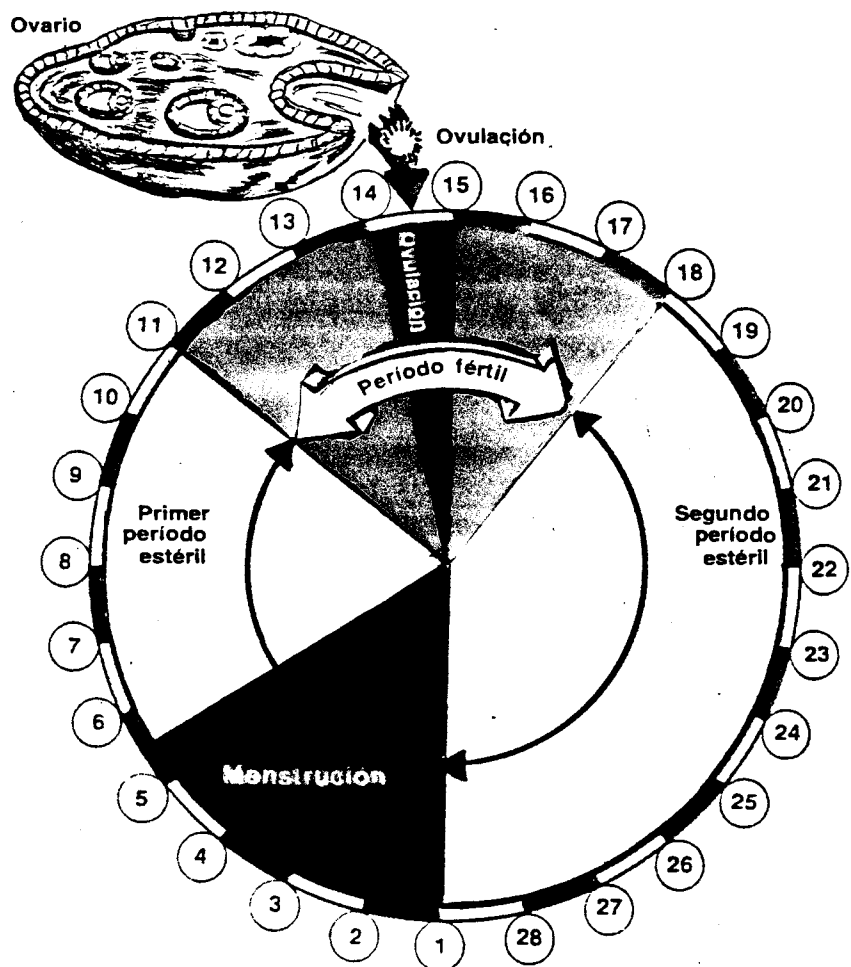
- Rosa, estoy en un lío, estoy embarazada y no se que hacer. Hablé con Pedro y él se desentendió del asunto, dice que andamos mal de plata.
- Juana has pensado en abortar? El niño no está formado todavía, porque no va a la droguería? allí lo hacen bien, es rápido y no tienes que pagar hospital, no es muy caro. Eso sí, se me hace mal de Pedro el también tuvo que ver con el embarazo.

En casa de Lola. . .

- . . . Y ese es mi problema
- Por lo que sé, lo que tienes no es una masa, es un ser humano probablemente ya formado que siente y que tiene derecho a la vida, tu no eres la dueña y no puedes atentar contra la vida de él. Eso lo tiene que saber Pedro.
- Y qué sabes de los sitios donde hacen el aborto?
- Pues como en Colombia el aborto está prohibido, este se hace en lugares ocultos, atendidos por gente inescrupulosa que se aprovecha del problema de los demás. En esos sitios no hay ninguna higiene y los abortos los hacen con cualquier cosa, muchas veces sin ningún aseo. Varias mujeres mueren por causa de un aborto mal hecho.
- Juana quedó muy preocupada y no sabe qué hacer. . .

IDEAS IMPORTANTES

- Tomar decisiones implica asumir la responsabilidad de sus consecuencias.
- Para tomar decisiones lo mejor es estar bien informado y conocer las consecuencias.
- El embarazo **no es una enfermedad** sino un estado biológico de la mujer, y por lo tanto la mujer debe prepararse para afrontar los cambios biológicos y psicológicos que impone este período. Durante el primer trimestre el niño se llama embrión y se están formando todas las partes de su cuerpo dentro del vientre materno, por eso es muy importante tener cuidados especiales para no afectar esta etapa de formación.
- Después del tercer mes el nuevo ser (que ahora se llama feto) crecerá lo necesario para nacer y poder vivir fuera del cuerpo de la madre.



El ciclo femenino (28 días) se suele contar a partir del principio de la menstruación. El período en que es más posible la fecundación abarca generalmente siete días, a mediados del ciclo. Dentro de ellos, hacia el día 14 de dicho ciclo, se produce la ovulación, momento en el que hay el máximo de posibilidades de que se produzca el embarazo.

LA FECUNDACION Y EL EMBARAZO

QUE ES LA FECUNDACION?

La fecundación es el proceso por el cual se origina una nueva vida humana. Esta ocurre después del acto sexual. Durante el acto sexual, los espermatozoides son depositados en la vagina y gracias a su cola, comienzan a viajar a través de los órganos genitales internos de la mujer, es decir, atraviesan el cuello uterino, se desplazan por el útero y finalmente llegan a las trompas de falopio donde espera un óvulo que ha salido recientemente del ovario durante la ovulación.

Este es un fenómeno maravilloso, generalmente, se depositan entre cuatro y diez millones de espermatozoides en la vagina y solamente uno, el más ágil y veloz de todos, es capaz de atravesar al óvulo cuando ha llegado hasta la trompa, una vez ha sido penetrado el óvulo la membrana de este se torna impermeable a la entrada de otros espermatozoides.

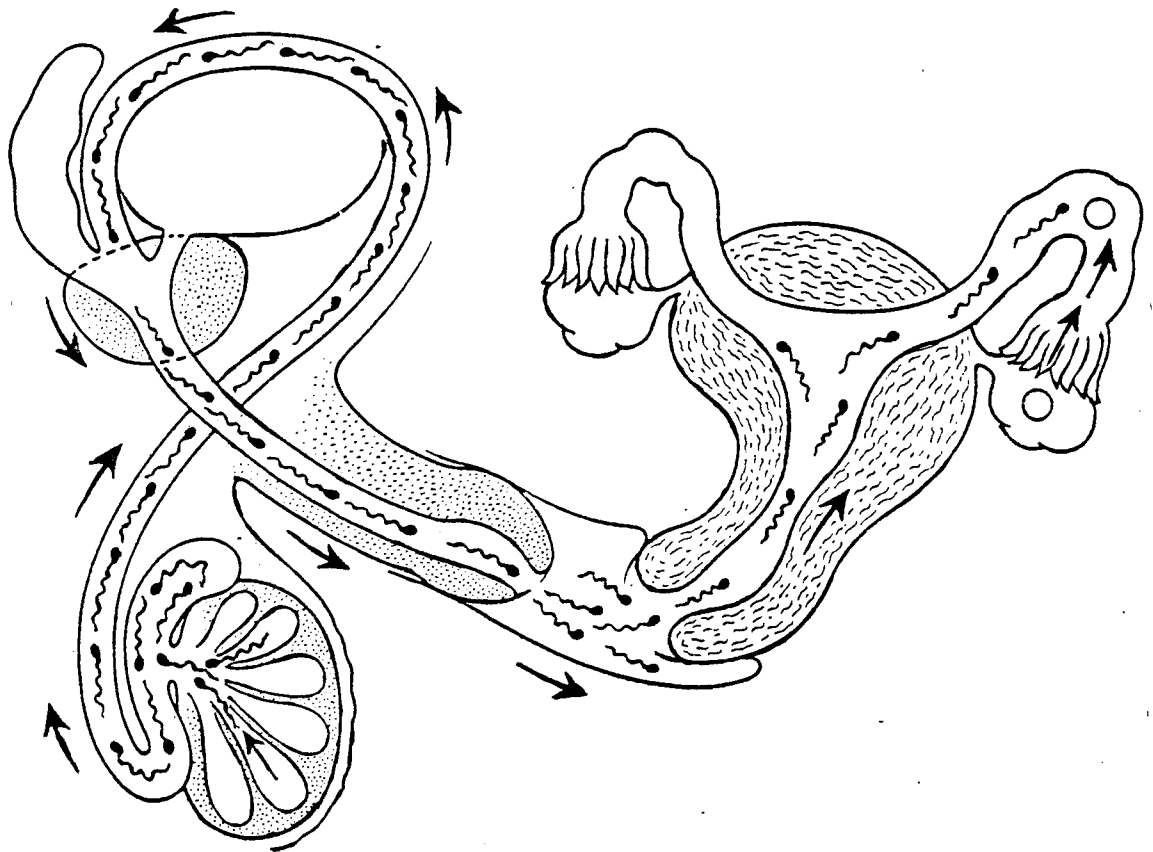
Una vez se han unido el óvulo y el espermatozoide, se forma un nuevo ser. Pasados siete días este nuevo ser que se encontraba flotando y viajando a través de la trompa y que continúa creciendo, llega hasta el útero para quedarse allí y desarrollarse plenamente recibiendo la alimentación de la sangre materna que llega al útero.

Tarda 13 semanas (tres meses) el nuevo ser (se llama embrión) en formar todas las partes de su cuerpo, hasta las más finas y delicadas que son necesarias para el funcionamiento y constitución del cuerpo humano. Después, estas estructuras aumentan de tamaño y se desarrollan plenamente, esto sucede entre el tercer mes y la semana cuarenta o noveno mes del embarazo, período en que crece y se desarrolla hasta estar apto para nacer.

Así se origina un ser humano, así se forma, crece y desarrolla; veamos ahora como se adapta el organismo de la madre y qué cambios sufre. El conjunto de cambios en el cuerpo y en la mente de una mujer durante el período en el que está gestando a un niño, se denomina embarazo.

En realidad, son muchos los cambios y algunos son complicados, pero nosotros vamos a señalar los más importantes. Algunos dependen de las hormonas sexuales de la mujer, las mismas que produjeron los cambios en el cuerpo de la niña para volverla mujer. Los cambios producidos por estas hormonas durante el embarazo son:

LA FECUNDACION



1. La amenorrea. Es decir, la ausencia de nuevas menstruaciones, lo cual es casi siempre la primera señal de embarazo.
2. El crecimiento del útero y, como consecuencia de esto, la prominencia del vientre de la madre.
3. El desarrollo y sostenimiento de la capa más interna del útero (aquella que se desprende y es arrojada durante la menstruación) que es importante para la implantación y nutrición del embrión y posteriormente del feto.
4. Disminución de los movimientos de contracción del útero, los cuales podrían provocar un aborto.
5. El crecimiento y desarrollo de las glándulas mamarias que quedan preparadas para producir leche.

Durante el embarazo, se producen otras hormonas en la madre y en el feto que tienen otras funciones; por ejemplo la producción de leche, la contracción del útero en el momento del parto y las hormonas placentarias que son importantes para garantizar la continuación del embarazo hasta el final.

Otros cambios importantes se producen por mecanismos que permiten a la madre portar y nutrir el nuevo ser durante un período muy largo, por ejemplo:

1. Un aumento de peso que oscila entre 9 y 11 kgr.
2. Un aumento de la respiración
3. Un aumento de la sangre
4. Un aumento en la formación de orina
5. Un leve aumento del funcionamiento del corazón

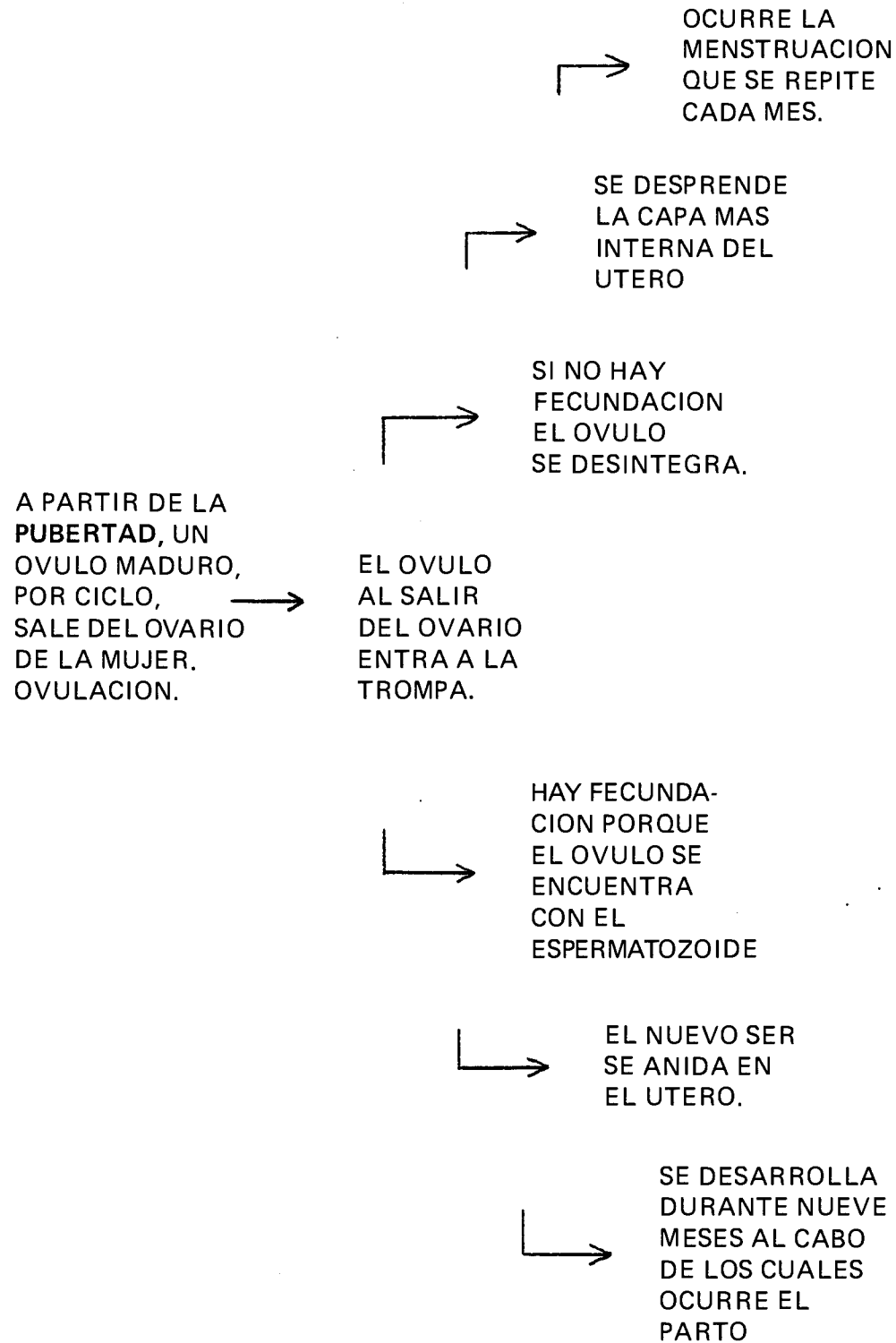
Además de los cambios ya mencionados la mujer embarazada como consecuencia de ellos puede presentar, náuseas, vómito, aumento de la salivación, estreñimiento y orinadera frecuente.

Hablemos ahora de otro detalle acerca del embarazo. La prueba de embarazo se realiza en la orina de una mujer que sospecha estar embarazada y por medio de esta se determina la presencia de una hormona que es producida por la placenta en un período temprano del embarazo.

Durante el embarazo es importante el control prenatal realizado por un médico, pues este hace posible controlar la salud de la madre y vigilar el crecimiento, desarrollo y la salud del feto, además hace posible hacer todas las recomendaciones necesarias para una atención adecuada del parto.

Debido a las necesidades del feto y de la madre es necesario que en este período la mujer consuma alimentos que constituyan una dieta suficiente y balanceada en proteínas, azúcares, grasas, hierro, calcio, magnesio y vitaminas.

CICLO REPRODUCTIVO DE LA MUJER



FECUNDACION, EMBARAZO Y PARTO

ACTIVIDAD 2

Un juego responsable

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:

- Para que se reconozca que la concepción es un hecho biológico pero que puede ser decidido de manera libre y responsable por parte de la pareja.
- Para que reconozcan la secuencia de eventos para que la concepción ocurra
- Analicen la importancia de poder determinar voluntariamente y conscientemente en qué momentos debe ocurrir la concepción.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

- El facilitador prepara las tarjetas con los contenidos que aparecen a continuación con el nombre de "TARJETAS". Cada una de ellas debe tener un número. El juego consiste en que el profesor reparte las tarjetas a los estudiantes (una o dos en uso pequeños grupos) y cada uno de estos debe leer lo que le correspondió para luego exponerlas con sus palabras a cada grupo.
- El juego comienza cuando el alumno que tiene la tarjeta No. 1 explica su contenido, sin leerla, a todos los participantes. Al finalizar la explicación de la Tarjeta, continúa el participante que tiene la segunda tarjeta y así sucesivamente. Al terminar la actividad el profesor deberá hacer un resumen y aclarar las dudas.

1. Todos hemos oído que los niños vienen de París, traídos por una cigüeña o que se encuentran en las hojas de un repollo. . .
2. Ahora sabemos que es solo un mito y que los niños se forman en el cuerpo de una mujer y se nutren de sus alimentos.
3. Cuando una mujer adulta y un hombre tienen relaciones sexuales, es decir cuando el hombre deposita espermatozoides en la vagina de la mujer, puede ocurrir la concepción.
4. Siempre y cuando la mujer haya liberado un óvulo y que éste se una al espermatozoide. Los óvulos se liberan uno cada mes. . .
5. La liberación de un óvulo ocurre unos días después de la menstruación, se ha comprobado que entre 12 y el 18 día, contando como el día 1 aquel en que la mujer comenzó la menstruación, este proceso se llama ovulación.
6. La concepción ocurre si un óvulo se une con un espermatozoide.
7. Cuando un óvulo y un espermatozoide se unen, viajan a través de las trompas de falopio hasta llegar al Utero.
8. Al llegar al útero el "nuevo ser" se anida en las paredes del útero. Allí se alimentará y se desarrolla.
9. En el útero se forma un tejido que se llama placenta esta toma de la mujer los nutrientes y oxígeno necesario para que el nuevo ser se alimente y crezca.
10. El nuevo ser queda unido a la placenta a través del cordón umbilical.

11. Una pareja puede decidir si quiere o no tener un hijo. No siempre que se tienen relaciones sexuales se debe pensar en tener hijos.
12. Tener un hijo es un acto responsable y una decisión importante en la vida de la pareja y debe ser pensado y meditado.
13. Si una pareja desea tener relaciones sexuales sin tener hijos, deben informarse científicamente sobre cómo hacerlo.
14. Si una pareja desea tener un hijo, debe tener relaciones sexuales para que el hombre deposite los espermatozoides en la vagina de la mujer, si ocurre entre el día 12 y 18 después del inicio de la menstruación es muy probable que la mujer quede embarazada.
15. Si la pareja decide no concebir un hijo, pero tener relaciones sexuales debe utilizar un método que impida que el óvulo y el espermatozoide se unan.
16. Los resultados que evitan que los espermatozoides y los óvulos se unan para la concepción se llaman métodos anticonceptivos.
17. Los métodos anticonceptivos funcionan de diferente forma, pero todos tratan de evitar que el óvulo y el espermatozoide se unan.
18. Si una pareja decide libremente usar métodos anticonceptivos, es conveniente que acuda a un centro de salud para que allá les indiquen el método más apropiado.
19. No todos los métodos son iguales, ni sirven a la misma pareja. Lo que sirve para una pareja puede no servir para otra.
20. La pareja puede decidir cuando tener un bebé, así el niño será un hijo deseado, querido y cuidado responsablemente.

ACTIVIDAD 3

Mi nacimiento

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD

- Ofrecer ideas claras sobre el parto, lactancia y sobre otros procesos biológicos normales.
- Eliminar mitos y creencias negativas con respecto al parto y la lactancia.
- Dar indicaciones sobre el mecanismo del parto y las ayudas que la pareja puede realizar para hacer de ésta una experiencia gratificante.
- Señalar que el parto no debe ser motivo de temor o angustia en la mujer sino que si se aborda sin miedo deja de ser traumático y se torna una experiencia satisfactoria.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

- El facilitador expone el tema “EL NACIMIENTO” con el fin de reforzar los conocimientos. Debe hacer preguntas del proceso del parto.
- Si hay madres en el Auditorio puede pedirles que narren su experiencia sobre el parto, analizar en grupo y aclarar las dificultades de la experiencia.

MI NACIMIENTO

. . . Tengo 9 meses, desde que mi mamá y mi papá decidieron tenerme, un espermatozoide de mi papá se unió con un óvulo de mi mamá. Así comencé a desarrollarme y a crecer en el útero de mi mamá. Al comienzo no parecía una persona pero poco a poco fui creciendo y desarrollándome.

Mi primera casa es el útero de mi mamá, me encuentro dentro de una bolsita con un líquido que se llama amniótico, que me rodea y me protege de los movimientos bruscos. Algunas veces también me ejercito chupando de este líquido, porque cuando nazca tendré que tomar la leche del pecho de mi madre y debo hacerlo bien. . . por ahora no necesito ni comer, ni beber, ni respirar, todo lo que necesito me lo dá mi mamá a través del cordón umbilical.

Cuanto me quiere mi mamá que además de darme todo lo que necesito de alimento, me quiere y me ofrece cariño. Yo la escucho cuando habla de mí o me consiente, o cuando orgullosa me llama hijo.

Este cariño me hace sentir muy bien y creo que cuando nazca voy a tener pocos problemas en la vida, porque he sentido el amor de mis padres.

9 meses he pasado con mi madre, sintiendo su cariño y recibiendo sus cuidados. Ya he crecido bastante y me siento muy fuerte. Ya tengo muchas ganas de conocer a mis padres, ver sus ojitos y escucharlos hablarme, pienso que son muy hermosos. ¡Cuanto los quiero!

Hoy he percibido que el útero de mi mamá se contrajo, creo que ya estoy muy grande ¡que buenos porque yo quiero nacer! . . .

. . . ¡Caramba! cada vez se hacen más fuertes las contracciones y me empujan hacia abajo. Mi cabeza hace fuerza sobre el cuello del útero y lo abre. . . ¡que pasa!

¡El líquido que me rodea se está saliendo! y ahora el útero me empuja más duro, yo quiero ayudar pero no sé cómo, creo que mi mamá puja muy fuerte para verme pronto.

. . . Ahora salgo por la vagina, lentamente . . . ¡Asomo la cabeza!, ahora el cuello, el hombro, todo mi cuerpo está afuera!

¡Aquí afuera hace un poco de frío! ¡Dónde está mi mamá!... ya me colocaron encima de su cuerpo, que tibia es toda ella. No puedo ver con claridad pero sé que es ella y que mi papá también está aquí, a nuestro lado. No los veo pero siento su cariño. . .

Oigo que dicen "Todo está bien, es una niña". ¡Una niña, que bueno soy una niña! ¡Que alegría! el corazón de mi mamá late rápidamente, está muy contenta y muy orgullosa de mí!

ALGUNAS IDEAS IMPORTANTES

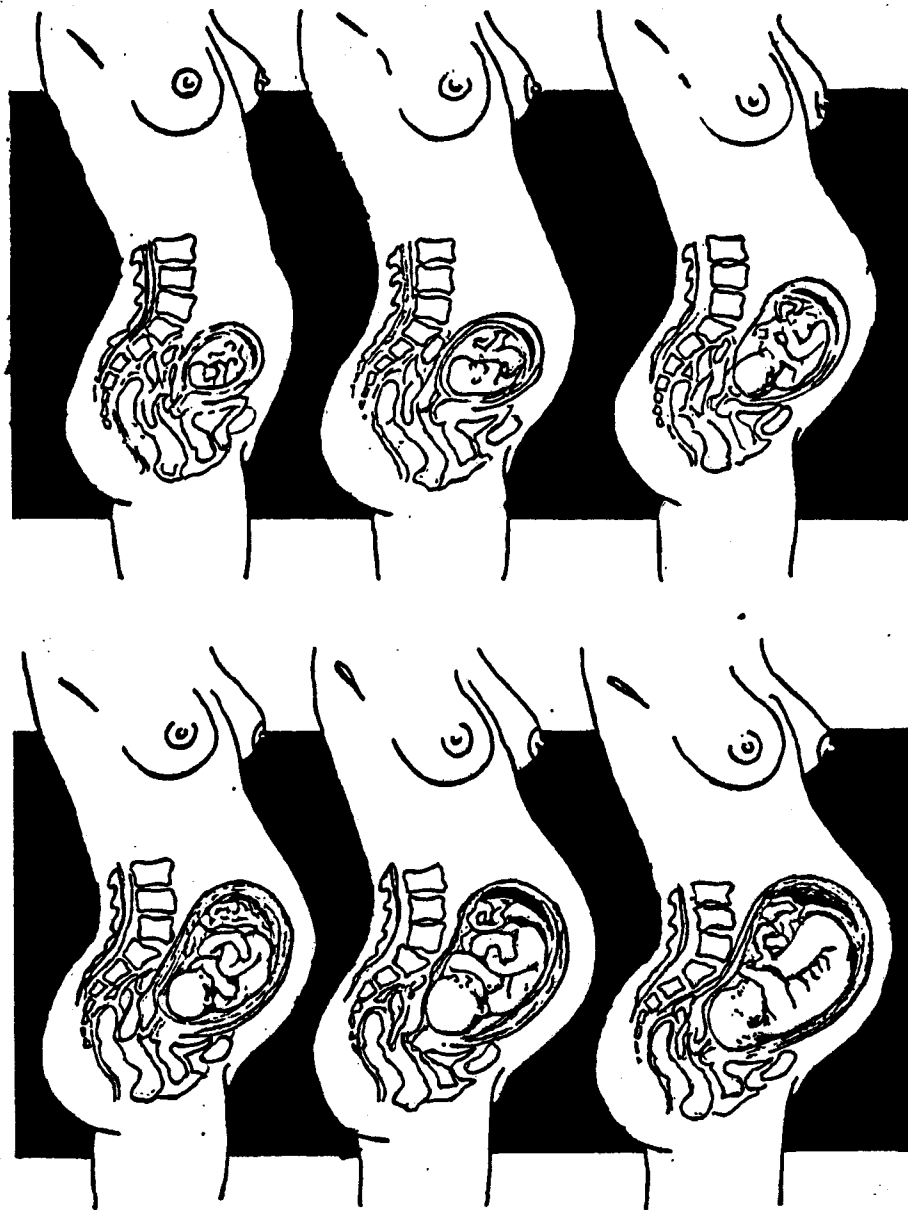
- Parto sin dolor significa, parto sin temor.
- Hay que prepararse para el parto. Este no debe ser motivo de miedo, temor o angustia. Antes las mujeres opinaban que el parto era una experiencia muy dolorosa y a las contracciones del útero las llamaban "Dolores del parto". Hoy, cuando la mujer entiende el parto como un proceso natural y se preparan sin temor, éste deja de ser traumático y se convierte en una bella experiencia de dar vida y afecto a un nuevo ser.
- Las mujeres que aprenden a relajarse y a respirar profundamente refieren que sienten las contracciones y esto las estimula a pujar, pero no refieren que sea una sensación dolorosa e insoportable. La ayuda y el apoyo del esposo son muy importantes, dan amor y tranquilidad a la mujer.

UNA IDEA IMPORTANTISIMA

El embarazo deseado es una experiencia maravillosa para la pareja.

No basta desearlo sino que además se necesitan condiciones adecuadas para tener el bebé en buenas condiciones de salud, con la edad apropiada y con condiciones materiales y emocionales óptimas.

Embarazo



En esta página se puede observar en detalle el desarrollo del feto desde el cuarto mes hasta el momento en que está listo para nacer, en una secuencia que va desde el grabado superior de la izquierda, hasta el inferior de la derecha.

ACTIVIDAD 4

Mitos y creencias

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD

- Que los participantes reconozcan ideas infundadas, mitos y creencias, basadas en las costumbres o en la desinformación sobre la concepción, el embarazo y el parto que crean prejuicios en las personas.
- Identificar en qué consisten los errores y para que obtengan una información directa, clara y veráz.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

- El profesor estimula a los participantes para que busquen y cuenten las creencias, mitos y costumbres acerca de la concepción, embarazo y parto.
- El grupo debe comentar y discutir esas creencias, cuáles le parecen más interesantes y a la vez que traten de encontrar el por qué se han elaborado.
- El facilitador debe aclarar e informar sobre la veracidad o falsedad de los mitos y creencias que los participantes han encontrado y les propone la discusión de otros como los contenidos en la página de **¡IDEAS ABSURDAS!**

IDEAS ABSURDAS

Hay ideas absurdas con respecto a la concepción, el embarazo y el parto que la gente sin información tiene. Estas ideas dificultan que estas experiencias sean disfrutadas naturalmente y sin temores.

Algunas de ellas son las siguientes:

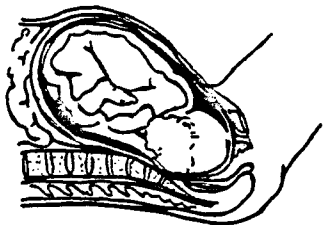
- Que el embarazo no puede planearse.
- Que cada hijo trae el pan debajo del brazo.
- Que el embarazo es una enfermedad.
- Que la mujer embarazada no puede realizar ningún ejercicio.
- Que la mujer embarazada debe comer por 2 personas.
- Que si el estómago se cae, el niño que nace es varón.
- Que si el niño se mueve mucho es porque es varón.
- Que no se debe dejar ver de personas con "Ojos claros"
- Que los eclipses de sol o de luna afectan al niño.
- Que si la mujer usa un amuleto no queda embarazada, aunque tenga relaciones sexuales.
- Que las relaciones sexuales son sucias.
- Que las relaciones sexuales son una obligación de la mujer y un privilegio del hombre.
- Que la mujer nunca queda embarazada en su primera relación sexual.
- Que la mujer no queda embarazada si no llega al orgasmo.
- Que la mujer no queda embarazada si después de una relación sexual se baña.
- Que la mujer no se embaraza si tiene relaciones sexuales de pie y no acostada.
- Que hay que confiar en la mente o prender una vela para no quedar embarazada.

QUE ES EL PARTO?

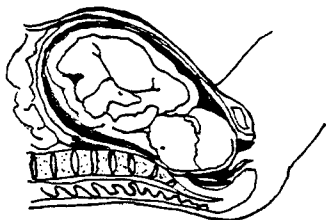
El parto es todo el proceso por el cual un nuevo ser sale del útero de la madre al exterior, desarrollado completamente.

Esto sucede en la semana cuarenta del embarazo. En este momento los órganos del bebé: cerebro, corazón, pulmones, están listos para funcionar en un nuevo ambiente, fuera del vientre materno. El útero comienza a producir contracciones rítmicas que desplazan e impulsan la salida del bebé; los tejidos de los órganos genitales internos de la madre se vuelven flexibles para permitir la salida del feto y la placenta por la vagina.

PRIMERA FASE

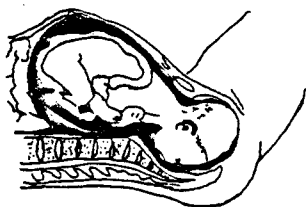


Etapa I del Parto

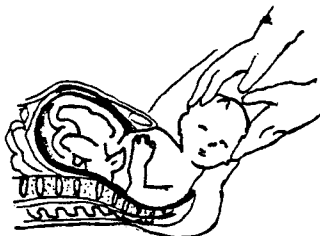


Etapa II del Parto

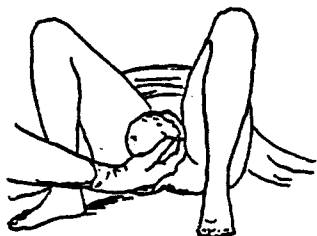
SEGUNDA FASE



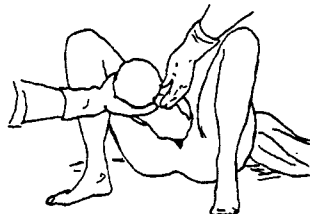
Etapa III del Parto



Etapa IV del Parto



Etapa V del Parto

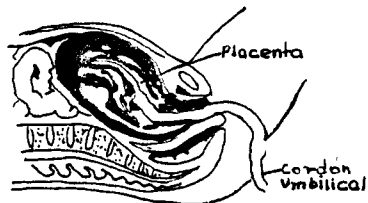


Etapa VI del Parto

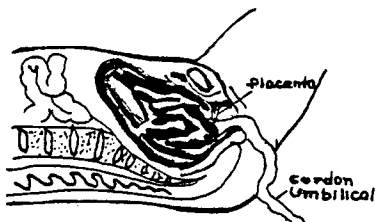


Etapa VII del Parto

TERCERA FASE



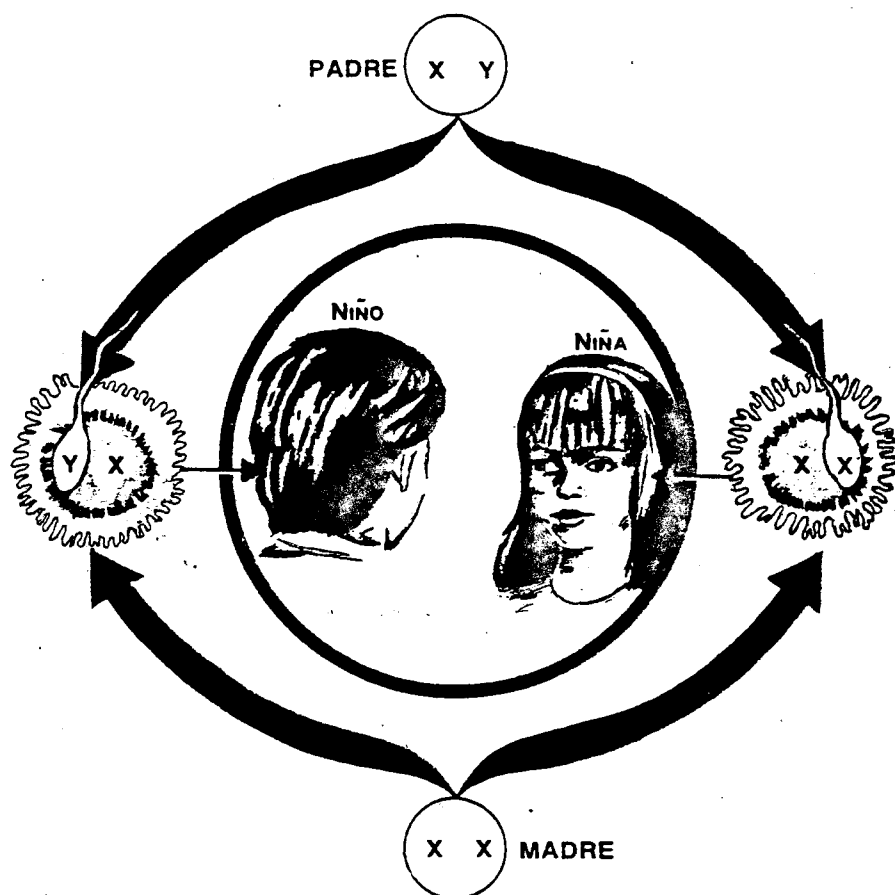
Etapa VIII del Parto



Etapa IX del Parto

Este proceso dura entre 14 y 24 horas y se inicia desde el momento en que la madre percibe las primeras contracciones del útero. Posteriormente el cuello del útero se abre o dilata y a continuación se rompen las membranas que cubren al bebé (feto) y se expulsa el líquido amniótico que contienen.

La cabeza del feto va saliendo del útero y comienza a desplazarse a través de la vagina, el feto va realizando algunos movimientos que le permiten acomodarse para la salida. La expulsión del feto y el tiempo en el que se produce esta depende de la frecuencia y de la fuerza (intensidad) de las contracciones uterinas. La madre ayuda mucho con el pujo, pues así, las contracciones son más efectivas, permitiendo que el parto dure menos tiempo y que el niño y la madre sufran menos. Por esto es importante que la madre aprenda a pujar de una forma coordinada con la contracción del útero y con su respiración.



El sexo del bebé depende del tipo de espermatozoide que aporte el padre. Desde la primera célula inicial, el nuevo ser ya posee su sexo propio, femenino si el padre aportó un cromosoma sexual X, y masculino si aportó uno de la forma Y.

QUE ES EL PUERPERIO?

El lapso comprendido entre la terminación del parto y el retorno del aparato genital a su estado original es el Puerperio. Tiene una duración de 6 a 8 semanas, al cabo de las cuales la mujer reanuda su ciclo ovárico y uterino.

El útero es el órgano que más necesita recuperarse, porque es el que más ha sufrido transformaciones. Después del parto, el útero fuertemente contraído para impedir que los vasos sanguíneos pierdan más sangre, adquiere el aspecto de una masa dura. En los primeros dos días su volumen no se reduce, después disminuye rápidamente y al cabo de unos diez días, ya no podrá ser advertido desde el exterior por palpación.

Durante los primeros días, la madre registrará pérdida sanguínea, debida a la herida dejada por la placenta. Frecuentemente en el transcurso de la primera semana, se advierten dolores en el abdomen y en la región lumbar; se deben a pequeños coágulos sanguíneos llamados loquios, que provocan contracciones dolorosas que se conocen popularmente como Entuertos.

Está demostrado que las madres que lactan a sus hijos presentan un período de puerperio más corto y en un buen número de ellas la lactancia ocasiona demora en la reaparición de la ovulación y por lo tanto incapacidad temporal de embarazarse nuevamente, pero esto no es un buen método de planificación familiar.

Durante el período del puerperio es importante tener en cuenta algunos síntomas que pueden poner en peligro a la madre, debo vigilar que no exista:

- Dolor abdominal, vaginal, del perineo o de las glándulas mamarias.
- Pérdida de sangre excesiva o prolongada.
- Enrojecimiento y calor en los senos
- Fiebre
- Dolor y ardor a la micción y cambios en la orina
- Diarrea o estreñimiento

Si esto ocurre debe consultar al médico inmediatamente.

LA ALIMENTACION

Durante el embarazo es frecuente que el apetito de la madre aumente, porque hay cambios hormonales y porque el feto sustrae de la sangre materna elementos nutritivos.

La creencia de que la mujer embarazada debe alimentarse en exceso porque tienen que comer por dos es errónea y debe eliminarse por completo. En términos generales la alimentación debe ser rica en proteínas, debido al aumento en el gasto de esta sustancia en la formación y crecimiento del nuevo ser, las proteínas son utilizadas por el organismo para formar los tejidos corporales.

Debe preferirse proteína de origen animal, que se encuentran en los alimentos como la carne, la leche, los huevos. Si por falta de recursos económicos no se pueden adquirir los anteriores alimentos éstos pueden ser reemplazados por leguminosas como frijol y lentejas, teniendo en cuenta de mejorar su calidad agregando una pequeña cantidad de alimentos de origen animal ricos en proteínas.

Se debe consumir alimentos ricos en minerales tales como: calcio, fósforo, hierro, ya que se requieren para la formación de huesos, dientes, sangre y músculos del niño, así como de las necesidades propias de la madre.

Diariamente la madre debe consumir hortalizas y frutas que proporcionen vitaminas (A, C y Complejo B) que sirven para lograr una adecuada utilización del calcio y fósforo en la formación de huesos y dientes, e intervienen en el crecimiento y funcionamiento de los órganos y tejidos del futuro bebé. Estas vitaminas se encuentran en frutas tales como: naranja, guayaba, papaya, piña, mandarina, y en otros vegetales como la acelga, espinaca, tallos o coles.

Las preparaciones deben ser sencillas, evitar el uso exagerado de condimentos y bebidas alcohólicas.

De la alimentación de la madre se nutre el futuro hijo. Es esencial tanto para la salud de la madre como para el niño que la dieta sea completa y balanceada.

Aún cuando se obtenga la clase de comida adecuada, la cantidad total de alimento no debe ser tal que dé por resultado un excesivo aumento del peso. Se debe consultar al médico sobre el tipo de alimentación adecuada.

GENERALIDADES

La lactancia es un proceso natural, que ocurre después del nacimiento del niño y se prolonga durante el período en el cual el niño se alimenta de la leche producida por la madre. Bajo el efecto de las hormonas propias del embarazo, y durante este período las glándulas mamarias se han preparado para comenzar la función de secreción de leche. El estímulo que hace que aparezca la leche es la succión del niño.

Mientras que todos los restantes órganos del aparato genital femenino experimentan un proceso de reducción y de regreso a una funcionalidad normal, en los senos de la mujer se verifica todo lo contrario. Durante los primeros cuatro días después del parto, las mamas no se alteran demasiado, producen el "calostro", líquido amarillento, claro idéntico al que se formara durante el embarazo, suficiente para alimentar al niño que además ejerce una acción laxante y es rico en anticuerpos que provienen enfermedades en el niño.

Hacia el cuarto día, el pecho se hace repentinamente cálido y turbulento doliendo a veces; su temperatura se eleva un poco, las glándulas se llenan de leche de color blanco o blanco azulado.

La producción de la leche se va regularizando hasta estabilizarse al cabo de ocho a quince días. Con una buena técnica se presenta abundante producción, lo cual es difícil saberlo antes de 15 días.

La leche materna es el primer alimento que el niño debe recibir después de su nacimiento, ya que es el único que se adapta exactamente a las necesidades nutricionales del niño.

Los niños alimentados con leche materna, son más sanos, se desarrollan mejor y tienen menor riesgo de enfermarse.

La leche materna es siempre buena, está a la temperatura adecuada y su envase es tibio, suave y estimulante.

Grandes excitaciones debidas a la succión del bebé tienen influencia sobre la producción por las noches. La madre necesita de reposo y buen ambiente.

La leche materna es el mejor alimento para el niño por qué:

Es específica para el niño: Cada mamífero tiene una leche ideal para su cría.

Contiene los nutrientes necesarios: Contiene las sustancias nutritivas que el niño necesita para su crecimiento y desarrollo en los primeros meses de vida.

No requiere manipulación especial: con lo cual se disminuye el riesgo de infecciones por contaminación.

Se digiere mejor: Los niños alimentados con leche materna pocas veces se les endurece el estómago y no sufren alteraciones intestinales.

Da mayor seguridad al niño: El lactante está en íntimo contacto con su madre. Ella le habla, le acaricia, son momentos privilegiados y todos estos estímulos juegan papel importante en el desarrollo del niño. El aspecto psíquico es importante para el desarrollo del niño. La lactancia se lo ofrece.

Porque la madre sea capaz de suministrar una adecuada alimentación de seno a su hijo, debe prepararse desde su embarazo.

- Es muy importante que la madre conozca todas las ventajas de la alimentación materna.
- Se debe indicar a la madre que un gran deseo por alimentar al niño, favorece una buena producción de leche.

Es necesario tener algunos cuidados y seguir algunas instrucciones para lograr lactar bien al niño. La madre durante el embarazo, debe realizar estímulos en el pezón, frotándolo y alargándolo, con el propósito de que se ponga eréctil y elástico para que al mamar el niño no se incomode, ni cause molestias a la madre.

Realizar masajes de la glándula mamaria, los cuales deben ser hechos de la base hacia el vértice, facilitando así la salida del calostro.

Recordar que la producción de leche no es inmediata después del parto, sino progresiva.

PODEMOS SER RESPONSABLES

Objetivo de la unidad:

-
- ESTIMULAR EL SENTIDO DE LA RESPONSABILIDAD EN LOS PARTICIPANTES A TRAVES DE SITUACIONES CRITICAS.
 - QUE LOS PARTICIPANTES RECONOZCAN LA IMPORTANCIA DE TOMAR DECISIONES Y LAS IMPLICACIONES DE SUS CONSECUENCIAS.
 - QUE LOS PARTICIPANTES CONOZCAN LOS METODOS DE ANTICIPACION DE UNA MANERA CLARA, VERAZ Y CIENTIFICA Y PUEDAN REALIZAR LAS PREGUNTAS QUE CONSIDEREN OPORTUNAS PARA ACLARAR IDEAS FALSAS, MITOS Y COSTUMBRES MUCHAS VECES ERRONEAS.
 - PARA QUE LOS PARTICIPANTES CLARIFIQUEN IDEAS FALSAS SOBRE LA ANTICONCEPCION Y ADOPTEN ACTITUDES RACIONALES CON BASE EN UNA INFORMACION CIENTIFICA.
-

ESTRATEGIA

Esta unidad contiene un número de actividades que buscará cumplir con los objetivos propuestos. Tiene una abundante documentación científica con respecto a los tópicos de anticonceptivos y enfermedades transmisibles con el fin de proporcionar al facilitador o profesor específica, científica y veraz que le permita resolver con más claridad las dudas de los estudiantes y realizar las actividades con ellos.

El profesor debe dar a conocer los contenidos científicos de la guía con un lenguaje simple y creativo para que sean fácilmente asimilados. Hará uso de material impreso y dibujado para clarificar algunos conceptos y resolver actitudes de los estudiantes.

Dado que este tema, desafortunadamente, aun constituye un tabú para muchos participantes debe estimularse la participación activa y sin temor; para responder claramente y sin burla, para dar confianza a sus dudas.

Con el fin de superar las barreras de lecto-escritura se utilizará la lectura en voz alta, el material gráfico y el dibujo en el tablero o papelógrafo y especialmente la discusión en grupos y subgrupos.

CONTENIDOS DE LA UNIDAD

Actividad No. 1 "Hay que tomar Decisiones".

Actividad No. 2 "Un hombre, Una mujer."

Actividad No. 3 "Clarita y Fernando".

Actividad No. 4 "Preguntas y Respuestas".

Actividad No. 5 "Hay que prevenir las enfermedades".

Actividad No. 6 "Todos somos responsables del Mundo".

ACTIVIDAD No. 1**Hay que tomar decisiones****OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:**

- Ofrecer a los participantes experiencias de toma de decisiones.
- Para que los participantes reconozcan que frente a una situación hay diferentes alternativas, pero que cada alternativa conlleva diferentes consecuencias y por lo tanto deben ser evaluadas responsablemente.
- Para que los participantes aprendan a evaluar alternativas y valoren la toma de decisiones e identifiquen las capacidades personales para analizar situaciones.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

- Se propone a los participantes el análisis de situaciones que deben examinarlas para tomar decisiones y poder identificar sus consecuencias.
- En las páginas siguientes aparecen diferentes situaciones que deben ser repartidas en subgrupos para la discusión y análisis.
- Cada grupo debe identificar las ventajas y desventajas de cada opción y lo que pasaría si se toma cualquiera de ellas.
- Se estimule el que cada participante tome su propia opción y la exprese en el grupo.
- El profesor estimula la participación individual.
- Para finalizar se discute la importancia de tomar decisiones y que han sido analizadas y reflexionadas.

ALTERNATIVAS

Ramón regresa cansado del trabajo y encuentra que Clara su esposa ha ido a la escuela a estudiar. La casa está desordenada y hay alguna loza para lavar. Clara ha estado lavando la ropa todo el día.
¿Qué hace Ramón?

Ramón espera que Clara regrese de la escuela para que lave la loza y la arregle.

Ramón llama a una vecina para que le ayude a arreglar la casa.

Ramón se va de la casa porque no le gusta el desorden.

Ramón se pone a ver T.V. y se olvida de los problemas.

Ramón se hace cargo del arreglo de la casa.

Ramón le dice a Clara cuando regresa, que se retire de la escuela, porque no hay orden en la casa.

Enriqueta acaba de tener su tercer hijo, tuvo algunos problemas en el parto y por su edad el médico le aconsejó no tener más hijos, porque pondría en riesgo su vida y la de un posible bebé.

También le indicó que no debería tomar pastillas anticonceptivas porque su salud se lo impediría.

Enriqueta. . .

. . . Habla con su marido para tomar una decisión.

Va a donde los "médicos invisibles" para que la vean y así no quede embarazada.

Va a la iglesia y se encomienda y acepta resignada "lo que venga".

No le cuenta a su marido pero tampoco hace nada. Así evita problemas.

Le pregunta al médico qué otro médico pudiera utilizar sin perjuicio de su salud.

Se separa del marido para así evitar tener hijos.

ALTERNATIVAS

Francisco y Elsa viven hace 10 años tienen 4 hijas y la situación económica es muy difícil. . .

Francisco piensa que deben tener otro hijo. . .

Deciden tener otro hijo porque piensa que "donde comen 5 comen 6".

Deciden tener otro hijo porque el mayor les puede ayudar.

Deciden no tener otro hijo porque la situación no lo permite.

Aunque saben lo difícil de la situación piensa que la alegría de un varón vale la pena.

ALGUNAS IDEAS IMPORTANTES

- Frente a un problema siempre hay diferentes alternativas y soluciones.
- Cada decisión que se tome tiene sus consecuencias.
- Es importante conocer las consecuencias de las decisiones que se toman.
- La vida no está predestinada, podemos cambiar lo que pasa cerca de nosotros a través de nuestras intervenciones.
- La reflexión y el conocimiento de las alternativas son una gran vía para identificar posibilidades de solución a nuestros problemas.

ACTIVIDAD 2

Un hombre, una mujer

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD

- Para que los participantes reconozcan en sí mismos los valores, característicos y habilidades individuales que les refuercen su autoestima.
- Para que los participantes identifiquen las características que les gustaría desarrollar en sí mismo para conseguir lo que se proponen en la vida.
- Estimular el sentido de la autocrítica y autovalorización que les permita planear su vida socialmente con base en la realidad.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

- El profesor incita a los participantes a reunirse por subgrupos.
- Cada uno de los subgrupos debe elaborar las características que debe tener:
 - Un hombre
 - Una mujer
 - Un hombre adulto
 - Una mujer adulta
- Reunidos en plenaria se discute los resultados.
- El profesor muestra las ideas y sugiere la discusión de otras
- Puede analizar otras ideas, algunas falsas, que aparecen en las páginas siguientes.

ALGUNAS IDEAS IMPORTANTES

Un hombre, una mujer

Muchas personas creen que el hombre es y debe ser:

Feo	Inteligente	Analítico
Frío	Audaz	Atrevido
Duro	Generoso	Polígamo
Fuerte	Razonable	
Dominante	Infiel	

Y que una mujer es y debe ser:

Bonita	Fiel
Sumisa	Sentimental
Tímida	Suave
Superficial	Pasiva
Prudente	Monógama
Envidiosa	

- Estos son los arquetipos de hombre y mujer que muchas personas tienen, en donde ven a la mujer como sumisa y bruta pero bonita y al hombre inteligente y fuerte y quien debe tomar las decisiones.
- La verdad es que todos somos iguales, sólo que estas han sido producto de la costumbre y de la dominación de la mujer por el hombre.
- Los hombres y las mujeres son iguales y se deben complementar para llevar una vida agradable.

También muchas personas creen que ser hombre adulto significa:

- Mandar a quien pueda y obedecer a quién debe.
- Hacerse respetar a las buenas o a las malas.
- Saberlo todo y lo que no sabe inventarlo.
- Ser fuerte y no expresar nunca debilidad.
- Trabajar siempre, aunque no le guste el trabajo.
- No pensar en cosas superficiales como su hogar, sus hijos, problemas familiares sino solo en su trabajo.
- Ser duro e insensible.
- Tener amplios conocimientos y experiencia sobre sexo.
- Tener hijos.

Además creen que:

Los niños son inmaduros, incapaces de entender, inquietos.

Los adolescentes son rebeldes, desorientados, idealistas.

Los adultos serios, malgeniados, disciplinados, nunca se equivocan y no deben expresar sus sentimientos.

Los viejos cascarrabias, inútiles, tercos, necios.

¿Será esto siempre verdad? ¿No afectarán estas ideas a las personas?

¿Será todo esto cierto?

ACTIVIDAD 3

Clarita y Fernando

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD

- Para que los participantes reconozcan la importancia de la planeación de la familia y los métodos anticonceptivos.
- Ofrecer algunas indicaciones sobre el cuidado de la mujer embarazada.
- Dar información clara y veraz sobre métodos anticonceptivos, sus ventajas y desventajas y estimular la consulta sobre estos temas a fin de que los participantes tengan la más clara información científica.
- Para que los participantes analicen el hecho que el embarazo puede ser una situación planeada, deseada y decidida de manera libre y responsable.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

- El facilitador lee el cuento de Clarita y Fernando con el fin de que los participantes lo discutan en grupo.
- El profesor puede indicarles algunas preguntas
 - ¿Qué opina de la decisión de Clarita y Fernando?
 - ¿Qué pasaría si no toman la decisión?
 - ¿Es importante consultar al médico?
 - ¿Será importante planear la familia?
- Luego el facilitador explica los métodos anticonceptivos con base en las lecturas siguientes.

CLARITA Y FERNANDO

Esta es una historia como muchas historias de amor. Clarita y Fernando se habían conocido en un pueblo. Desde que se vieron en casa de la tía Rosa, supieron que tarde o temprano tendrían que casarse. Fue lo que se llama un amor a primera vista. En verdad fue más que a primera vista porque Fernando no hizo sino mirarla todo el tiempo. El problema era que solo tenían 13 y 15 años, pero ambos sintieron sensaciones de afecto muy hermoso.

Fernando salió del pueblo a la capital para estudiar. Pasaron los años y se hizo adulto, pero siempre siguió siendo el hombre alegre y conversador de siempre, solo que diez años después ya tenía barba y bigote y su voz era fuerte, pero clarita la escuchaba dulce y melodiosa. Clarita también había cambiado, ahora tenía 23 años, había estudiado en su pueblo y trabajaba en una oficina, sus ojos y su sonrisa eran muy hermosos. Cuando la vio nuevamente, Fernando pensó que siempre la había imaginado así:

Con el tiempo Fernando y Clarita se casaron, pero antes de hacerlo inteligentemente fueron a consultar al nuevo médico del pueblo porque ellos no querían todavía tener hijos.

El médico les informó que la edad optima para que una mujer quede embarazada es entre los 22 y los 30 años y que de esa manera el embarazo generalmente transcurre sin complicaciones. También les dijo que era perfectamente posible decidir cuando y cuántos hijos tener, utilizando algunos de los métodos anticonceptivos.

Clarita y Fernando dialogaron y acordaron que era mejor esperar un poco para conocerse mejor, aprender a convivir juntos y prepararse mejor para tener un hijo, y por eso siguieron las indicaciones del médico para que el embarazo no ocurriera sino cuando ellos lo decidieran.

El médico les explicó todos los métodos de planificación familiar y les aconsejó sobre los más útiles, también los felicitó por la cordura, madurez y responsabilidad con que habían abordado la posibilidad de engendrar un hijo.

... Pasados tres años, Fernando y Clarita regresan a donde su médico, aún no tienen hijos pero ahora que los dos trabajan han decidido tenerlos y quieren que su médico les aconseje.

El joven médico les explica que el embarazo no es una enfermedad, pero que durante todo el tiempo que dura, la mujer debe cuidarse para cuidar a su bebé y para que este se desarrolle adecuadamente; les explica cómo suspender las medidas anticonceptivas que están utilizando y cuál es el momento más oportuno para quedar en embarazo si se tienen relaciones sexuales.

Les habla con claridad que si una pareja tiene relaciones sexuales entre el día 12 y 18, contando como primero aquel en que comenzó la menstruación, tiene mayor probabilidad de quedar en embarazo.

Todo el tiempo que el médico les habla, Clarita sueña con su bebé y el cariño que puede darle, ya quiere verlo para saber de qué color es el pelo y los ojos ¡Ya quiere jugar con él!

A los pocos meses vuelven a la consulta y el médico les confirma ¡Felicitaciones! ¡Clarita estás embarazada! me alegro mucho que todo fuera planeado, de esta manera no arriesgan la vida de su hijo, por ejemplo algunas mujeres quedan embarazadas, no lo saben y consumen sustancias perjudiciales para el bebé. Pero tú ya lo sabes, debes volver cada mes al control, alimentarte bien sin excederte con la comida, “no debes comer por dos” como la gente lo dice, esto te engordará y puedes tener complicaciones en el parto. Cuando vengas te haré algunos exámenes para ver como estás.

Cuida tu aseo y tu higiene dental, consulta conmigo o con la promotora de salud cualquier duda que tengas, y sobre todo ¡Felicitaciones!

No se qué pasó con Clarita y Fernando años después, pero puedo suponer que con su forma responsable de tomar decisiones o abordar los problemas tienen un futuro feliz.

ACTIVIDAD 4

Preguntas y respuestas

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD

- Para que los participantes puedan solucionar inquietudes con respecto al tema de la anticoncepción y aclarar algunos conceptos y resolver dudas frecuentes con respecto a la planificación y a los métodos de planeación familiar.
- Para que los participantes profundicen sobre el tema de la anticoncepción.
- Dar oportunidad a través de preguntas y respuestas para resolver problemas e inquietudes individuales.
- Eliminar algunos mitos y creencias con respecto a los temas de la anticoncepción y planeación familiar.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

- El facilitador divide al grupo en subgrupos de 6 personas.
- El facilitador estimula que se realicen preguntas con respecto a los temas de anticoncepción, planeación de la familia y de mitos y creencias alrededor de ellos.
- El profesor puede hacer las preguntas que aparecen en las páginas siguientes.
- El facilitador debe exponer el tema de los “métodos anticonceptivos”, explicando sus ventajas y desventajas.

PREGUNTAS

¿Por qué debemos saber en qué consiste la planificación?

¿Cuándo hay que planificar?

¿Quién debe decidir el número de hijos en la pareja?

¿La decisión de planificar la debe tomar el hombre, la mujer o ambos?

¿Es posible quedar embarazada cuándo se está planificando?

¿Es necesario ir al médico cuando se desea planificar?

¿Es cierto que usar anticonceptivos produce cáncer?

¿Es cierto que algunos anticonceptivos pueden empeorar algunas enfermedades?

¿Algunos métodos producen frigidez en la mujer?

¿La vasectomía produce impotencia?

¿Es cierto que la mujer que planifica se vuelve prostituta?

¿Es cierto que el Condón previene contra el SIDA?

¿Es cierto que la Ligadura de Trompas produce problemas?

¿Es verdad que los hilos del dispositivo intrauterino o anillo pueden cortar el pene del esposo?

¿Cuando se deja de planificar se puede volver a tener hijos?

METODOS ANTICONCEPTIVOS

Es posible que una mujer pueda evitar quedar embarazada cuando no lo desea, para eso existen algunos métodos que usados correctamente son eficaces para prevenir el embarazo.

Los científicos que han estudiado el cuerpo humano y sus funciones han investigado varios métodos llamados **anticonceptivos**, porque evitan el embarazo.

DIVISION DE LOS METODOS ANTICONCEPTIVOS

Estos métodos se dividen en dos grupos:

1. **Métodos definitivos:** Son operaciones practicadas al hombre o la mujer con el objetivo de que nunca más se presente un embarazo. Una vez practicada es difícil que se presente un embarazo, para que suceda esto es necesario hacer otra nueva operación que en la actualidad se realiza muy poco por su dificultad.
2. **Métodos no definitivos:** Estos métodos impiden el embarazo cuando la persona no desea, y cuando quiere lograr un embarazo, basta con dejar de usar el método empleado.

METODOS NO DEFINITIVOS

Comencemos explicando los métodos no definitivos.

Como hemos visto, para que se produzca un embarazo es necesario que después del acto sexual, los espermatozoides del varón vayan a buscar el óvulo de la mujer dentro de una de sus trompas y que luego se produzca el encuentro y la penetración de un espermatozoide dentro del óvulo. En este momento comienza el embarazo.

Los métodos que describiremos, tratan de impedir que el espermatozoide penetre dentro del óvulo. Para que esto suceda en condiciones normales es necesario que se cumplan diferentes pasos dentro del cuerpo de la mujer, por eso también existen diferentes métodos de anticoncepción dependiendo de estos pasos:

1. El primer paso es la producción de un óvulo en el ovario lo que ocurre generalmente a la mitad del ciclo menstrual como ya hemos visto. También es importante la producción de espermatozoides en los testículos, los cuales se producen todos los días.

Entonces un método anticonceptivo podría impedir la producción de óvulos o espermatozoides.

Por ejemplo: La "Píldora" (anovulatorios) impiden la producción de óvulos. También existen sustancias que impiden la producción de espermatozoides pero éstas aún no se consiguen, las "inyecciones" también impiden la producción de óvulos.

2. El segundo paso consiste en la salida del óvulo maduro del ovario para localizarse en la trompa del útero que es donde generalmente se produce el embarazo, esto como también lo hemos visto; sucede generalmente durante la mitad del ciclo y en este momento aumenta un poco la temperatura del cuerpo.

En este momento la mujer está en su período más fértil, es decir es el momento en que hay más probabilidad de conseguir un embarazo, o sea, son los días de riesgo de embarazo.

Se podría evitar quedar en embarazo evitando tener relaciones sexuales durante este período. Hay varios métodos para saber cuáles son esos DIAS DE RIESGO y los explicaremos más adelante.

3. El tercer paso requiere que se produzca una relación sexual, que haya penetración del pene en la vagina, que se produzca la eyaculación y que el semen quede depositado en la vagina.

Tenemos varios métodos que impiden que el semen se deposite en la vagina: por ejemplo: retirar el pene lejos de la vagina antes de que se produzca la eyaculación (coito interrumpido), método utilizado pero que es de difícil control porque antes de la eyaculación algunas veces hay salida de espermatozoides.

El condón es un tubo de caucho muy delgado que recubre el pene durante la relación sexual, reteniendo el semen que es eyaculado sin que pase y se deposite en la vagina.

4. En el cuarto paso los espermatozoides depositados en la vagina permanezcan vivos y que comiencen un nuevo viaje a través del útero.

Entonces podríamos matar a la mayoría de los espermatozoides que se han depositado en la vagina o podríamos impedir que comenzaran el nuevo viaje a través del útero.

Por ejemplo: Las jaleas y los óvulos (espermaticidas) matan a los espermatozoides y el diafragma colocado a la entrada del útero impide el paso de los espermatozoides al útero.

5. El último paso es que los espermatozoides atraviesan el útero y que uno de ellos penetra al óvulo que está en la trompa.

Este último paso podría ser impedido con el del DIU, o sea Dispositivo Intrauterino o anillo. Algunas personas también lo llaman churrusco, pero esto todavía no se ha comprobado.

MÉTODOS DEFINITIVOS

LOS MÉTODOS DEFINITIVOS, son aquellos que una vez utilizados impiden volver a tener hijos.

1. **Vasectomía:** Es una operación que se practica al hombre, en la que se cortan y cierran los conductos por los cuales salen los espermatozoides, para que así producidos en los testículos queden "trancados" en el sitio de la operación y no puedan llegar a la uretra del pene.
2. **Ligadura de Trompas:** Es también una operación que se practica a la mujer. En esta se cortan y cierran las trompas del útero, así se impide que los espermatozoides y el óvulo se encuentren.

COITO INTERRUPTIDO

Este método requiere colaboración del hombre. Su objetivo es impedir que se deposite semen en la vagina o en las cercanías de la vagina. Para esto, el hombre debe retirar el pene de la vagina antes de que ocurra la eyaculación y debe eyacular lejos de la vagina y de los labios.

Es un método poco recomendable porque es muy poco eficaz y muchos hombres lo rechazan o no retiran el pene a tiempo o eyaculan cerca de la vagina, sin embargo es mejor que no usar ningún método si no se desea el embarazo.

LA PÍLDORA O ANOVULATORIOS

Es un comprimido que la mujer debe tomar todos los días durante el tiempo que no desea quedar en embarazo. Estas píldoras contienen pequeñas dosis de hormonas que impiden que los ovarios liberen un óvulo cada mes. De esta manera la pareja puede tener relaciones sexuales en cualquier día del mes porque los espermatozoides no encontrarán un óvulo en la trompa para fecundarlo.

La píldora es un método que debe ser recetado por un médico.

Las píldoras vienen en paquetes de 21 o 28 comprimidos y se comienza a tomar el 5 día después del comienzo de la menstruación, cuando los comprimidos se terminan pasarán dos o tres días para iniciar nuevamente la menstruación y volver a comenzar otro nuevo ciclo. Otro tipo de píldoras son las que tienen 28 comprimidos y se toman incluso durante los días de la menstruación.

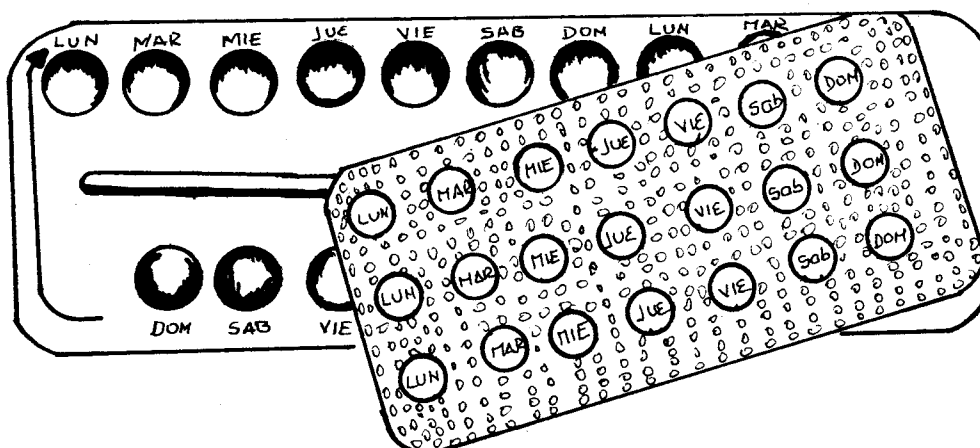
No pueden tomar píldora las mujeres que:

1. Tienen várices en las piernas, o las que han padecido infartos de pulmón.
2. Las mujeres que tienen cáncer de mama, del ovario o del útero.
3. Las mujeres que tienen tensión arterial alta, las que han presentado un infarto del corazón o las que sufren de dolores del corazón.

FEBRERO						
D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	22
23	24	25	26	27	28	

MARZO						
D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

METODO DEL RITMO



PILDORA ANTICONCEPTIVA

4. Las mujeres con hepatitis, cirrosis, tumores del hígado o mononucleosis.
5. Las mujeres diabéticas.
6. Las mujeres que presentan jaquecas repetidas.
7. Las mujeres fumadoras.
8. Las mujeres embarazadas o las que están amamantando.

Hay varias clases de píldoras:

1. Unos cartones tienen 21 píldoras. La mujer tiene que tomar una al día, comenzará 5 días después del inicio de la menstruación y se acabará a los 21 días.

Después de tomada la última, la menstruación vuelve a los 2 o 3 días.

2. Otros cartones tienen 28 píldoras: La mujer tiene que tomar una al día, todos los días incluyendo los días en que tiene la regla.

Si OLVIDAS: Tomar un día la píldora, es necesaria que al otro día te tomes dos. Si olvidas tomarla dos días, tienes que tomar dos píldoras al otro día y otras dos al día siguiente, y si olvidas tomarla durante tres días es mejor que no tomes más píldoras y que uses otro método hasta que venga otra vez la regla.

Qué ventajas y desventajas tienen las píldoras:

VENTAJAS

1. Después de la vasectomía y la ligadura de trompas es el método más EFICAZ.
2. Lo pueden usar fácilmente y puedes tener relaciones CUANDO QUIERAS.
3. Si deseas el embarazo, suspendes la toma de la píldora y lo puedes conseguir. SI DESEAS UN EMBARAZO DEBES SUSPENDER LA DROGA Y ESPERAR TRES MESES.

DESVENTAJAS

1. Las mujeres que tienen alguno de los problemas que mencionamos antes no lo pueden usar.
2. Ocasionan algunos problemas leves en algunas mujeres como:

Dolor de cabeza, mareos, nervios, aumento de peso, y manchas en la cara.

En estos casos es mejor visitar al médico.

Además,

1. Es mejor ir al médico si necesitas tomar otro remedio diferente, pues es mejor que él analice si esto te ocasionará problemas.
2. Si crees que el remedio te está haciendo daño, consulta al médico para que él decida si debes seguir tomando la píldora o si te la cambia por otro método.
3. Si tienes diarrea o vómito es muy posible que el remedio no te obre.

LA INYECCION, contiene la misma sustancia que las píldoras, y tiene la gran ventaja que sólo se aplica una vez al mes y con esto es suficiente para garantizar que la mujer no quedará embarazada. Tiene las mismas desventajas de las píldoras.

METODO DE LA TEMPERATURA

Como dijimos antes, cuando el óvulo sale del ovario, ya listo para ser fecundado la mujer presenta una elevación de la temperatura del cuerpo. Con este método se puede conocer que **días son de riesgo** para un embarazo. Veamos como:

Para usar este método es importante tener menstruaciones que lleguen cumplidamente, además se necesita de un termómetro, un lápiz y una libreta. Se debe saber como usar el termómetro.

Todos los días antes de levantarse y sin comer o tomar algo, tomas el termómetro y lo colocas debajo de la lengua durante tres minutos y la temperatura marcada la anotas en la libreta.

Observaremos que casi siempre la temperatura es de 36 o 36.5 C pero que a la mitad del ciclo hay un día en el que la temperatura baja un poquito y que al día siguiente se sube. Esta subida es de 36.0 a 36.4 o 36.5 C a 36.9 o 37.0 C dependiendo de la temperatura que presentes en los días anteriores.

Cuando conozcas muy bien como se maneja la temperatura del cuerpo, (después de analizar varios ciclos), puedes predecir que día se eleva la temperatura y si no deseas tener un embarazo debes evitar tener relaciones **cuatro días antes y cuatro días después** del día en que sube la temperatura.

METODO DEL RITMO

Para emplear este método es necesario tener reglas que lleguen cumplidamente, además se necesita un calendario y un lápiz. Con este método se pueden determinar los DIAS DE RIESGO.

Se marca el primer día de la menstruación que es el 5 de noviembre, si la regla llega cumplidamente cada 28 días, cuentas 28 días a partir del 5 de noviembre y marcas el día calculado, ese día se espera que llegue otra vez la regla y según nuestras cuentas es el dos de Diciembre. Ahora debes contar diez días después de la regla, es decir diez días después del cinco de noviembre, o sea quince de noviembre y debes contar ahora diez días antes del día en que se debe producir la siguiente regla, es decir, diez días antes del 2 de diciembre, o sea el 22 de noviembre. Ahora debes subrayar los días que están entre el 15 de noviembre y el 22 de noviembre. Los días subrayados son el período de DIAS DE RIESGO y si no deseas el embarazo debes evitar las relaciones en los días sombreados.

Los días en los que el riesgo de embarazo disminuye son:

1. Los días de la menstruación
2. Los tres días después de que termina la menstruación
3. Los siete días antes del comienzo de la nueva menstruación

VENTAJAS Y DESVENTAJAS DE LOS METODOS DEL RITMO Y DE LA TEMPERATURA

VENTAJAS

1. No cuesta nada
2. Ayudan a conocer el cuerpo y su funcionamiento.
3. No tienen ningún riesgo para la salud.
4. Son los métodos aceptados por la Iglesia.

DESVENTAJAS

1. No son muy eficaces
2. No pueden ser usados por mujeres que tienen ciclos irregulares.
3. No se pueden tener relaciones sexuales en los DIAS DE RIESGO.
4. Requieren la cooperación del hombre.
5. Se necesita un conocimiento muy preciso de la forma de utilización del método.

EL CONDON (Preservativo)

El condón impide también, que el semen se deposite en la vagina.

Es una especie de bolsita de caucho muy delgado que recubre al pene. Se coloca cuando el pene está en erección, hay que dejar un espacio libre en la punta. Después de la eyaculación, cuando el pene aún está en erección debe sujetarse la parte superior del condón y retirarlo del pene tratando de evitar que el semen salga de él. Es más eficaz si además se usa junto con óvulos o jaleas.

VENTAJAS

- Es barato y fácil de conseguir
- Es fácil de usar
- Previene contagio de enfermedades venereas como el SIDA

DESVENTAJAS

- A veces se rompe durante la relación
- Esto sucede principalmente si se coloca muy templado sobre el pene y no se deja el espacio en la punta que ya mencionamos.
- Algunos hombres rechazan su uso.

JALEAS, ESPUMAS Y OVULOS

Estos son los espermicidas, o sea, sustancias que matan a los espermatozoides. Si se desea evitar un embarazo, se debe colocar uno de estos métodos dentro de la vagina antes de cada relación sexual, esperar un tiempo para que la sustancia se disuelva en la vagina y luego si tener la relación sexual. Se debe aplicarlo como ya lo vimos, antes de cada relación, o sea que si deseas tener otra relación después de haber terminado una, debes aplicar el método otra vez. El tiempo recomendable entre la colocación del método y la relación sexual es de más o menos 15 minutos.

VENTAJAS

- Son muy baratos y muy fáciles de conseguir.
- Son fáciles de usar.

DESVENTAJAS

- En algunas mujeres producen alergia
- No son totalmente eficaces. Es mejor usarlos con condón o diafragma.

EL DIAFRAGMA:

Es una membrana de caucho delgado que se coloca antes de una relación a la entrada del útero, para impedir que los espermatozoides entren. Como los úteros de todas las mujeres son de tamaño diferente, es mejor que visites un ginecólogo y que después de un examen el te diga que tamaño de diafragma debes usar.

Es más eficaz si se empapa por ambos lados con crema o jalea. Debes retirarlo solo 12 horas después de la última relación, luego debes lavarlo con agua y jabón y revisarlo a la luz para revisar que no tenga huecos.

VENTAJAS

1. Lo usas sólo cuando vas a tener una relación.
2. No produce otro tipo de problemas.

DESVENTAJAS

1. Necesitas consultar un ginecólogo para que determine el tamaño del diafragma y para que te enseñe a colocártelo bien.
2. Si no se coloca bien, no es eficaz.

DISPOSITIVOS INTRAUTERINOS (DIU)

Son unos aparatos de plástico flexible que el médico coloca dentro del útero durante los días de la menstruación. Son muy eficaces para evitar embarazos. Tienen varias formas y algunos además tienen cobre u hormonas para hacerlos más eficaces. Los DIU tienen 2 hilos que quedan libres en la vagina y que sirven para que te des cuenta si el DIU está o no en su lugar, además debes hacerte examinar por un ginecólogo por lo menos una vez al año.

No se sabe muy bien como funciona, se piensa:

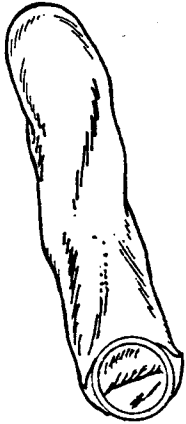
1. Que impide al óvulo fecundado anidarse en la matriz o
2. Que produzca una leve inflamación que haga difícil el paso a los espermatozoides hacia la trompa.

VENTAJAS

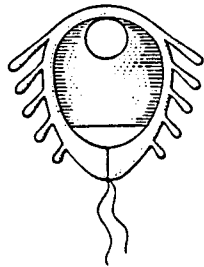
1. Es uno de los métodos más efectivos.
2. Puedes usarlo por 2 años.
3. Puedes tener relaciones cuando quieres.
4. Si quieres tener un embarazo basta con retirarlo.

DESVENTAJAS

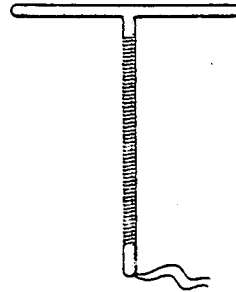
1. En algunos casos la regla puede durar un poco más o ser un poco más fuerte, además puede producir cólicos durante la regla o tener sangrado durante una regla y otra.
2. Es posible que entre útero lo rechace y lo expulse.



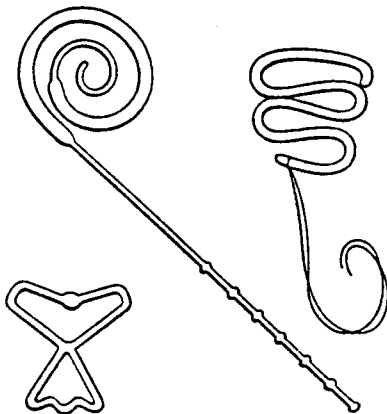
CONDON



ESCUDO DALCON



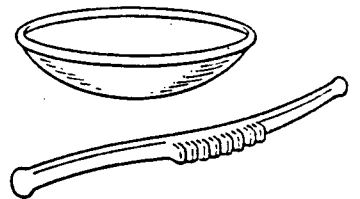
COBRE-"T"



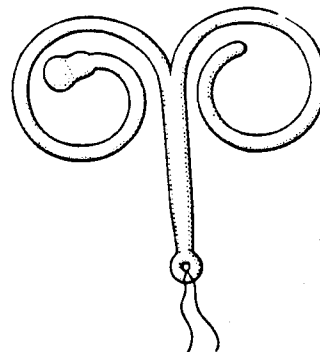
DISPOSITIVOS INTRAUTERINOS



CAPERUZA CERVICAL



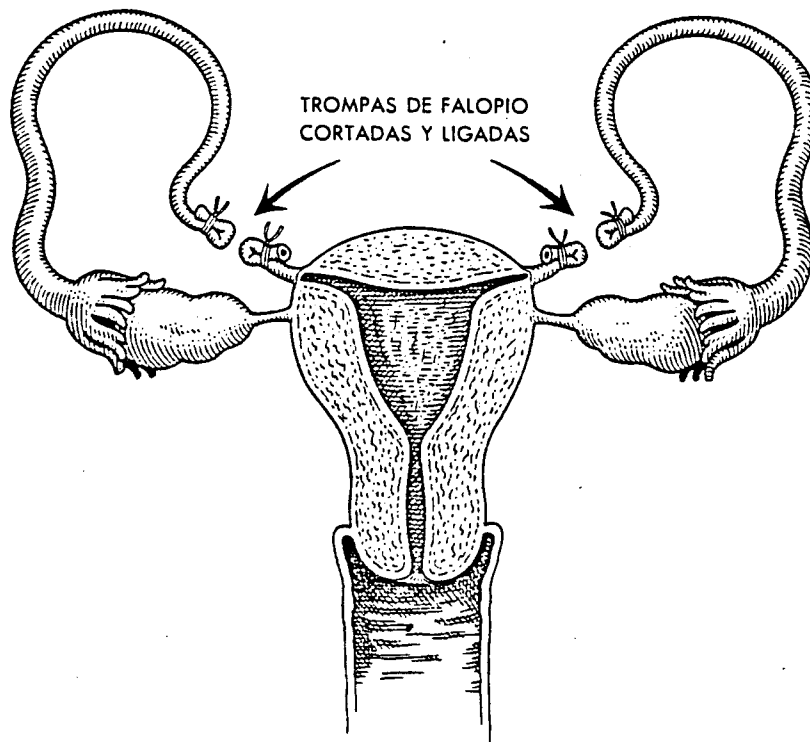
DIAFRAGMA Y DISPOSITIVO DE INSERCIÓN



ESPIRAL SAF-T

AHORA VAMOS A VER LOS METODOS DEFINITIVOS

La salpingectomía (Ligadura de trompas) consiste en cortar las trompas del útero y "AMARRAR" los extremos (Ver dibujo). Esta operación puede hacerse de varias maneras algunas de las cuales requieren hospitalización y otras nó, generalmente se hacen con anestesia local. Después de la operación la mujer sigue teniendo reglas normales, la operación no altera la función sexual, o sea que puede seguir disfrutando normalmente de las relaciones sexuales. Este método es totalmente efectivo para prevenir embarazos.



LA VASECTOMIA

Es una operación que se le hace al hombre, se hace con anestesia local y no requiere de hospitalización. Consiste en hacer 2 pequeños orificios en cada testículo, localizar los conductos deferentes, cortarlos y cerrarlos y luego cerrar la herida. Al contrario de lo que la gente piensa, este método no produce impotencia ni vuelve al hombre menos macho, pues estos caracteres son producidos por las hormonas masculinas que se siguen produciendo normalmente en el testículo y **que viajan por la sangre**. El hombre sigue eyaculando semen, pero la diferencia es que este semen no tiene espermatozoides, por lo cual es un método totalmente eficaz.

Hasta ahora hemos mencionado los métodos anticonceptivos y hemos explicado rápidamente como funcionan. Para el uso de estos métodos es necesario aumentar un poco nuestro conocimiento, pues estos tienen ventajas y desventajas y algunos son más eficaces que otros.

Recordemos que:

1. Que si no deseas quedar embarazada es mejor usar cualquier método que ninguno.
2. El mejor anticonceptivo es el que más se acomoda a cada persona y a cada pareja el que les produzca poco o ningún problema y el que puedan usar en repetidas veces. Es muy importante conocer la manera de emplearlo correctamente.

ACTIVIDAD 5

Hay que prevenir las enfermedades

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD

- Dar información científica sobre las enfermedades transmitidas sexualmente y el SIDA (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida)
- Dar pautas de prevención y cuidado sobre las enfermedades de transmisión sexual y el SIDA, y orientaciones para consultar al médico.
- Eliminar falsas creencias sobre las enfermedades de transmisión sexual.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

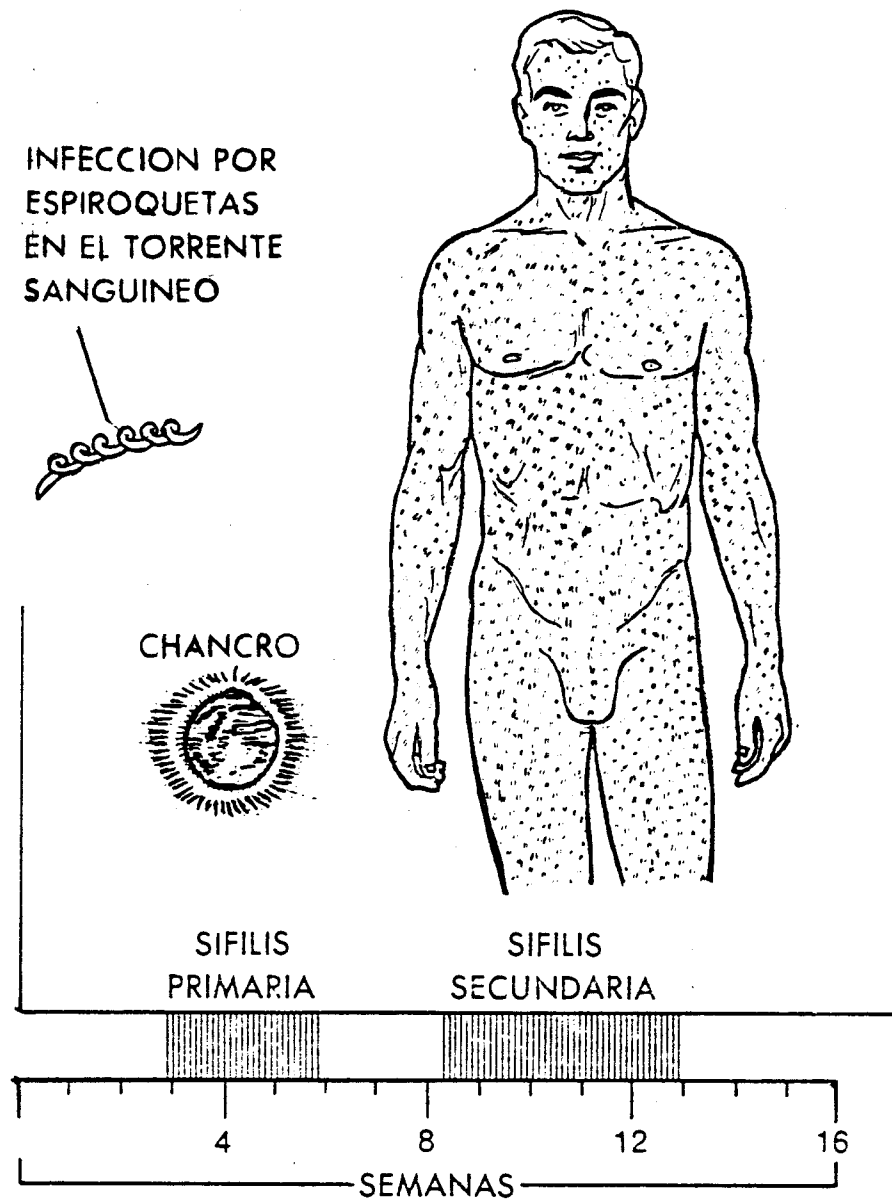
- El facilitador expone el tema “Las enfermedades Venéreas” estimulando las preguntas de los estudiantes; aclara dudas y refuerza conceptos.
- Solicita que los asistentes hagan un listado sobre el pensamiento de la gente sobre como se contagia la gente de las enfermedades venéreas y señala los modos de transmisión de estos y su protección.
- Dar información sobre el SIDA, sus modos de transmisión y prevención.

LAS ENFERMEDADES VENEREAS

Las enfermedades venéreas son un grupo de enfermedades que se transmiten por las relaciones sexuales. Veamos cuales son las más comunes:

LA SIFILIS: Es producida por una bacteria que se adquiere exclusivamente durante el contacto sexual con una persona que tiene la enfermedad. Para facilitar el diagnóstico, los médicos ordenan un estudio de la sangre que se llama **serología**. Es una enfermedad fácilmente tratable y cuando tengas sospecha de padecer la enfermedad, recurre prontamente al médico, pues si no te tratan a tiempo esta puede progresar y producir alteraciones en la piel y daños graves en que ponen en peligro la vida. Si estás en embarazo y sospechas estar enferma también debes acudir prontamente, pues la enfermedad afecta al bebé.

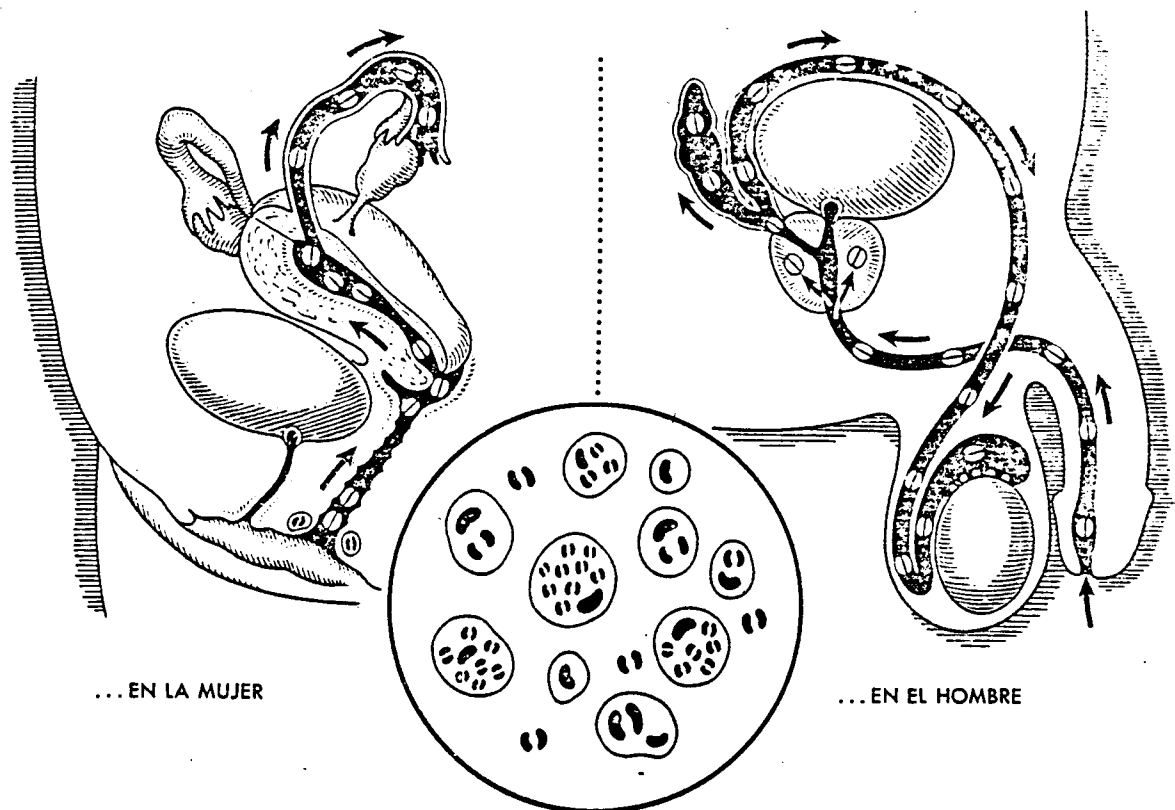
LA SIFILIS



Si te diagnostican esta enfermedad es importante recordar con quien has tenido relaciones sexuales para darles aviso y para que puedas acudir al médico.

LA GONORREA O BLENORRAGIA: Es producida por una bacteria, solo se adquiere por las relaciones sexuales con una persona que tiene la enfermedad. En el hombre produce salida de pus por el orificio del pene, la uretra, y ardor al orinar entre 5 y 3 días después del contacto. El diagnóstico se facilita con exámenes de la secreción. Cuando se sospecha esta enfermedad se debe acudir rápidamente al médico y una vez se haga el diagnóstico, es conveniente dar aviso a las personas con las que se ha tenido relaciones sexuales.

LA GONORREA



EL CHANCRO BLANCO: También es producido por una bacteria, al igual que las dos anteriores, solo se transmite por relaciones sexuales. Se identifica porque produce en el hombre y en la mujer unas úlceras muy dolorosas con pus en el glande o en los labios y además una severa inflamación y dolor en los ganglios de las ingles. Es también fácil de tratar se logra la curación si se asiste pronto al médico.

EL LINFOGRANULOMA VENEREO: Solo se adquiere por contacto sexual, el germen produce una úlcera con pus en el glande o en los labios que es poco dolorosa y una grave inflamación y destrucción de los ganglios cercanos al aparato genital que terminan rompiéndose y produciendo más úlceras. Si la enfermedad progresa, se producen severos daños en la vagina y recto de la mujer y en el recto del hombre. Hay que acudir rápidamente al médico pues cuando se deja correr el tiempo, el tratamiento puede no ser muy efectivo.

LA CRESTA DE GALLO O CONDILOMA: Es producida por un virus, este puede adquirirse por contacto sexual, pero hay otras formas de contagio. El virus produce masas parecidas a una coliflor o a crestas de gallo en el glande o en los labios. Esta enfermedad es de fácil tratamiento médico y no tiene complicaciones.

EL SIDA: Por último veremos en qué consiste el SIDA que es la enfermedad más temida en nuestra época y que ha causado pánico, por eso vamos a estudiarla y a conocerla lo mejor posible para no dejarnos confundir con todas las falsas noticias que sobre esta enfermedad se publican.

SIDA: Es una palabra formada por las primeras letras de su verdadero nombre que significa **Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida**, esto quiere decir que se trata de un conjunto de síntomas producidos por un daño en el sistema que nos defiende de los microorganismos, bacterias y otros invasores que invaden nuestro cuerpo y es debida a una infección adquirida por contacto directo con una persona que posee el virus que afecta la defensa del cuerpo.

La enfermedad se descubrió en 1981 y al poco tiempo se descubrió el virus que la producía, desde esa época se ha tratado de encontrar un remedio para curarla o una vacuna para prevenirla y han sido infructuosos todos los esfuerzos.

El cuerpo tiene defensas que destruyen a los gérmenes que invaden el cuerpo.

El virus que hemos mencionado afecta al sistema de defensa del cuerpo y por eso A CUALQUIER GERMEN SE LE FACILITA EL INGRESO AL CUERPO, produciéndose en el individuo afectado varias enfermedades infecciosas raras y crónicas.

El virus se adquiere por contacto directo con la sangre y por el contacto sexual con una persona que está contaminada.

Se ha visto que no solamente las personas homosexuales y los que consumen droga se infectan también las personas que tienen relaciones sexuales con varias personas más riesgo tienen de adquirir la enfermedad.

Los drogadictos en muchas ocasiones utilizan jeringas para inyectarse algunas drogas, como la heroína y usan repetidamente la misma jeringa para inyectarse en grupo. Entre más sean las personas que comparten una misma jeringa, más son las posibilidades de adquirir la enfermedad.

- Si en una pareja una de ellas está contaminada y tiene relaciones sexuales puede también contaminar a su compañero.
- También los hemofílicos o personas que necesitan una transfusión de sangre adquieren la enfermedad a través de la sangre contaminada con el virus. Este riesgo ha disminuido mucho, desde que los bancos de sangre comenzaron a contar con métodos muy buenos, y que mejoran cada día el control de calidad de la sangre.

Qué signos y síntomas produce?

La enfermedad aparece en un período que dura desde unos meses hasta cinco años después de adquirir el virus. Los gérmenes que normalmente viven en nuestra piel, sistema digestivo o respiratorio sin producir ningún daño, comienzan a producir infecciones.

Los síntomas más comunes son:

- Diarrea o soltura del estómago prolongada y de difícil tratamiento.
- Fiebre prolongada.
- Inflamación de los ganglios del cuerpo.
- Pérdida de peso en forma rápida.

Desafortunadamente, aún no se conoce ninguna droga contra el virus ni vacuna que lo proteja, pero lo que se trata todavía de una enfermedad grave. Sin embargo, conociendo ya cómo se transmite el virus, sabemos ahora cuáles personas tienen más riesgo de sufrir la enfermedad, y podemos concluir que si una persona tiene relaciones sexuales con una o varias personas tiene mayor probabilidad de enfermarse.

Así mismo es importante emplear el condón o preservativo en las relaciones sexuales que se tengan de manera ocasional. El condón no solo protege a la mujer de quedar embarazada sino de las enfermedades infecciosas como el SIDA.

Todos somos responsables del mundo

Esta historia comienza hace muchísimos años, tantos que son casi imposible de imaginar, hace miles y millones de años, cuando apareció la tierra en donde hoy vivimos.

La tierra era muy diferente a lo que conocemos hoy. La mayor parte estaba cubierta de agua y en el aire no había oxígeno pero si tenía gases tóxicos. ¡No existía VIDA sobre la tierra! ni animales, ni plantas y menos seres humanos.

No se sabe exactamente como, pero hace muchos millones de años, un día en el mar, aparecieron las plantas y animales, gracias a que las plantas produjeron oxígeno el aire de la atmósfera se llenó de él, las plantas fueron creciendo y poblando la tierra.

Los microscópicos animales fueron creciendo, aparecieron los gigantescos dinosaurios y brontosaurios como los que vemos algunas veces en la televisión y en las películas. Estos grandes animales reinaron un día sobre la tierra, ella era su dominio y nadie se lo disputaba, pero con el tiempo fueron desapareciendo, no sabemos como, pero no se adaptaron a la tierra y sólo sobrevivieron otros animales que si lo hicieron y fueron cambiando hasta llegar a los que conocemos hoy.

Más tarde después, lo que significan muchos siglos, hace apenas unos **cincuenta millones de años**, pocos años al compararlo con el nacimiento de la tierra, apareció el **Hombre**, tal como lo conocemos hoy.

Cuando apareció el ser humano, la tierra había evolucionado, encontró un mundo rico en agua potable, en plantas, en animales, en montañas, en valles; lleno de bosques y praderas, manadas de animales que llevaban miles de años formándose para vivir conjuntamente y en paz con el hombre. Así, los humanos encontramos un mundo de seres vivos en equilibrio.

Había comida y bebida para todos los hombres, comían plantas y animales y sus restos y desechos eran a la vez reutilizados por nuevas plantas y animales, así todo se encontraba en perfecto orden.

Así, "El Homo Sapiens", el hombre, inteligente por naturaleza, se dedicó a la caza y a recoger plantas y semillas para alimentarse. Poco a poco aprendió a cultivar y se agrupó en lugares permanentes y así surgieron los primeros pueblos y ciudades del mundo.

Durante muchos años el hombre fue cambiando la naturaleza, al comienzo fue destruyendo los bosques para construir, cocinar y dar fuego y fuerza con el vapor a aparatos que inventó. A medida que fue aumentando el número de personas esto se hizo más evidente. Al comienzo las guerras y las enfermedades hicieron que la población no creciera tanto, pero con el avance de la ciencia con las vacunas y los remedios, la gente se murió menos y vivió más, de tal forma que la población aumentó considerablemente y lo más serio fue que no aprendió a cuidar los recursos de la naturaleza, ni a repartir los beneficios del progreso científico entre todos los hombres. Hay gran número de personas que viven en malas condiciones, a pesar de los avances que la ciencia ha ofrecido como la energía, el transporte, las comunicaciones, la salud, la vivienda, en fin todos los adelantos que otros hombres han producido.

Tampoco estos avances han tenido en cuenta a la naturaleza y poco han mejorado las tierras para producir más alimentos. Antes por el contrario algunos productos como los fertilizantes y los insecticidas han contaminado el aire y la tierra, matando insectos, aves y mamíferos.

Las fábricas contaminaron los ríos con sus desechos químicos y acabaron con el equilibrio de la naturaleza, extinguiendo especies de animales y vegetales.

¡Pero no todo está perdido! ¡Todavía podemos proteger y recuperar la naturaleza!

Es necesario que pensemos en la importancia de algunos aspectos de la vida, como la Justicia Social, los derechos humanos, la igualdad de oportunidades para todos los hombres y el equilibrio en los hallazgos de la ciencia.

Es importante que todos los hombres y mujeres, niños y ancianos tengan salud, vivienda, alimentación, educación y que puedan disfrutar de la pintura, la música, la literatura, el deporte y todos aquellos aspectos que son de realización personal y que hacen tan hermosa y agradable la vida. Porque la vida es bella y placentera si se vive en equilibrio con la naturaleza y con sus semejantes.

Utilicemos nuestra inteligencia para proteger nuestro medio ambiente y para fomentar la Paz y la Justicia con el fin de construir un mundo más humano, digno y justo. Es la responsabilidad de todos, y de cada uno de nosotros.

BIBLIOGRAFIA

- Alzate, H. Compendio de sexualidad humana. Bogotá: Temis 1982.
- Galli, N. Educación sexual y cambio cultural. Barcelona: Herder, 1984.
- Guerrero, P., Acuña, A., Palacios, M. Guía Educativa. Sexo: en la pareja. Bogotá, Editora Cinco, 1986.
- Lamare, N. Conocimiento sexual de la mujer. Barcelona: Fontanella, 1970.
- Leslie, M.J. Sexualidad humana. México: El Manuel Moderno, 1980.
- Palacios, M., Guerrero, P., Acuña, A. Guía Educativa. Sexo en los Adolescentes. Bogotá: Editora Cinco, 1986.
- Ramón, C. Enciclopedia Médico para la mujer. Panamá: Editorial América, 1985.
- Serrat, L. Educación y vida sexual. Barcelona: CEAC, 1976.

*Trabajo realizado con la colaboración
gráfica de Ricardo Orjuela P., María
Esther Montaña P. y Martha Lozano A.
Bogotá, Marzo 1988*